

第53回(平成30年度)

全国高等学校体育連盟 研究大会紀要

「世界に誇れ!運動部活動」
～「やまなし」から未来を拓き世界へ～

期	日	平成31年1月17日(木)・18日(金)
会	場	甲府富士屋ホテル
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 山梨県教育委員会 甲府市教育委員会 山梨県高等学校長協会 公益社団法人山梨県私学教育振興会
主	管	公益財団法人全国高等学校体育連盟研究部 山梨県高等学校体育連盟

大会日程

開 会 式

1月17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 | 田之口 晃 士 |
| 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 | 高 橋 修 一 |
| | 山梨県教育委員会 | 教育長 | 市 川 満 |
| 4 歓迎のことば | 山梨県高等学校体育連盟 | 会 長 | 飯 田 春 彦 |
| 5 来賓・助言者・司会者紹介 | | | |

課題研究・シンポジウム

1月17日(木) 10:30~12:00

- | | | | |
|---------------|------------------------------|--------------|---------|
| 安全安心な部活動目指して | —千葉県における安全情報の普及・浸透への取り組み— | | |
| 発 表 者 | 千葉県高体連研究部 | 千葉県立京葉工業高等学校 | 佐々木 理 |
| | 千葉県高体連研究部 | 千葉県立八千代西高等学校 | 秋 元 秋代司 |
| | 千葉県高体連研究部 | 千葉県立千葉西高等学校 | 宮 川 明 |
| 高体連研究部の新たな使命Ⅱ | —安全で安心な部活動に向けた「みえる化」と「できる化」— | | |
| 登 壇 者 | 千葉県立千葉西高等学校 | 宮 川 明 | |
| | 名古屋大学大学院教育発達科学研究科 | 内 田 良 | |
| 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17日(木) 13:30~17:25

- | | | |
|-----------------|----------|---------|
| 第1分科会 <競技力の向上> | 甲府富士屋ホテル | 昇仙閣(東中) |
| 第2分科会 <健康と安全> | 甲府富士屋ホテル | 昇仙閣(南) |
| 第3分科会 <部活動の活性化> | 甲府富士屋ホテル | 昇仙閣(西) |

全 体 会

1月18日(金) 9:30~10:20

- | | | | |
|----------|--------------|-------|---------|
| 1 各分科会報告 | | | |
| 第1分科会司会者 | 群馬県高等学校体育連盟 | 理事長 | 樫 崎 龍 一 |
| 第2分科会司会者 | 埼玉県高等学校体育連盟 | 理事長 | 荻 原 篤 大 |
| 第3分科会司会者 | 神奈川県高等学校体育連盟 | 理事長 | 巴 伸 一 |
| 2 講義 | スポーツ庁政策課 | 教科調査官 | 高 橋 修 一 |

講 演

1月18日(金) 10:30~12:00

「指導を振り返って」

山梨県立韮崎工業高等学校 レスリング部監督 文 田 敏 郎 氏

表 彰・閉会式

1月18日(金) 12:10~12:35

- | | | | |
|-------------|--------------------|-----|---------|
| 1 優秀研究表彰 | (公財) 全国高等学校体育連盟 | 副会長 | 山 崎 成 夫 |
| | 読売新聞甲府支局 | 支局長 | 杉 森 純 |
| 2 あいさつ | (公財) 全国高等学校体育連盟 | 副会長 | 山 崎 成 夫 |
| 3 次期開催地あいさつ | 滋賀県高等学校体育連盟 | 会 長 | 門 久仁裕 |
| 4 開催県あいさつ | 山梨県高等学校体育連盟 | 会 長 | 飯 田 春 彦 |
| 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 | 田 邊 雅 之 |

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	山梨県教育委員会教育長	市 川 満	3
歓迎のことば	山梨県高等学校体育連盟会長	飯 田 春 彦	4
大会役員			5
山梨県実行委員会			6
開催要項			7
会場案内図			9
[課 題 研 究]			
安全安心な部活動目指して			
千葉県における安全情報の普及・浸透への取り組み			1 3
[シ ン ポ ジ ウ ム]			
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」ー			2 2
[アトラクション]	プロジェクションマッピング	飯 田 将 茂	
	山梨県私立日本航空高等学校	太鼓隊	4 1
[分 科 会]			
第1分科会 「競技力の向上」			4 3
第2分科会 「健康と安全」			8 3
第3分科会 「部活動の活性化」			1 1 9
[全 体 講 義]			
	スポーツ庁政策課 教科調査官	高 橋 修 一	1 5 9
[講 演]			
	「指導を振り返って」		1 6 1
	文 田 敏 郎 氏 (山梨県立韮崎工業高等学校レスリング部監督)		
大会資料			
都道府県別参加者一覧			1 6 3
参加者名簿			1 6 4
災害(大地震・火災等)・事故発生時の対応について			1 7 0

平成30年度 全国高体連研究大会 「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	千葉	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～	千葉県高体連研究部 安全対策研究班 佐々木 理(千葉県立京葉工業高等学校) 秋元秋代司(千葉県立八千代西高等学校) 宮川 明(千葉県立千葉西高等学校)
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Ⅱ ～安全・安心な部活動に向けた「みえる化」と「できる化」～	宮川 明(千葉県立千葉西高等学校) 内田 良(名古屋大学) ※中塚義実(筑波大学附属高校) ※進行役

平成30年度 全国高体連研究大会 「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)	山梨	全国優勝最多6回の検証 ～週休2日の部活動を考える～	オカベ シンジ 岡部 伸二	山梨県立日川高等学校
	愛媛	陸上競技における競技力を高める背景	ジョウコウ アキラ 上甲 晃	愛媛県立三崎高等学校
	群馬	実績ある指導者から学ぶ「理想の選手育成法」 ～全競技の指導者に対するアンケート調査から～	ハマナ トモヒロ 濱名 智弘	群馬県立吾妻中央高等学校
	秋田	全員で取り組む競技力向上 ～地域・OB・連盟と連携して取り組む強化～	タカガワ ケンゴ 高川 健悟	秋田県立大曲農業高等学校
	北海道	雪国のハンデを克服し世界へ挑戦 ～心技体向上による自立型人間形成を目指した取り組み～	ニシヤマ シュウイチ 西山 修一	北海道帯広農業高等学校
第2分科会 (健康と安全)	茨城	研究活動と情報発信 ～茨城県研究部15年の進化～	カノウ シュウヘイ 神生 脩平	茨城県立茨城東高等学校
	兵庫	主的要因に着目したスポーツ外傷・障害予防教育と効果 ～整形外科医との連携・協働実践と生徒変容～	ヤマモト ジュンコ 山本 順子	兵庫県立高砂南高等学校
	高知	集団のまとまりが及ぼす部員の心理的健康への影響を考察する	ドイ ウチ アツシ 土居内 厚志	高知県立岡豊高等学校
	山梨	ホッケー競技における怪我の傾向と対策	イイダ ユウイチロウ 飯田 裕一郎	山梨県私立山梨学院高等学校
	鹿児島	女子運動部の指導者が持つ月経周期等の知識に関する調査 ～女性アスリートのためのe-learningを用いて～	ナリタ トモハル 成田 智春	鹿児島県立鹿児島水産高等学校
第3分科会 (部活動の活性化)	徳島	運動部活動の活性化 ～海部高校バスケットボール部の取り組み～	シブヤ ナオコ 澁谷 直子	徳島県立海部高等学校
	神奈川	『部活動の普及と発展』 投てき競技の合同練習会による競技の普及と部活動の活性化	コジロイ ヒロシ 小白井 博志	神奈川県立百合丘高等学校
	山梨	部活動とクラブチームとの連携について ～上九一色カヌークラブの事例報告～	オオタ シンジ 太田 真司	山梨県私立富士学苑高等学校
	大分	「外部指導者の活用について」	フエキ サトル 笛木 智	大分県立大分鶴崎高等学校
	福島	田村高校ウエイトリフティング部の普及と発展について 女子選手の発掘・育成・強化の取り組み	スズキ カズユキ 鈴木 宗徹	福島県立田村高等学校

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

平成30年度第53回全国高等学校体育連盟研究大会が、「『世界に誇れ！ 運動部活動！！』～『やまなし』から未来を拓き世界へ～」を大会主題として、スポーツ庁、山梨県教育委員会、甲府市教育委員会、山梨県高等学校長協会、山梨県私学教育振興会の後援のもと、読売新聞社、山梨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、ここ甲府市において盛大に開催できますことは大きな喜びです。

今年度の研究大会では、大会主題を受け、安全・安心な部活動についての課題研究発表とシンポジウム、「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15の研究テーマについての発表、そして、多くのトップアスリートを育てた、山梨県立韮崎工業高等学校レスリング部監督である文田敏郎氏による講演が行われます。

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」の策定及び運動部活動の適切な運営等に係る取組の徹底についての通知が、ガイドラインとともに発出されました。その後5月以降には、大学や高校をはじめスポーツ界において様々な問題が発生し、スポーツの在り方や指導者の指導の在り方などに対し、社会の関心を集めました。益々、運動部活動の在り方が大きく注目され、転換期を迎えています。

本研究大会は、高等学校体育・スポーツ指導者の資質向上と、高等学校教育の一環としての体育・スポーツの振興・発展に資するため開催し、今年で53回を数える伝統ある大会です。「指導者のインターハイ」とも称され、これまで長きにわたり、全国各地で熱心に研究に取り組む高等学校体育・スポーツ指導者の研究成果の発表の場として充実してきました。平成30年7月に示された新学習指導要領解説の中で、「運動部の活動も学校教育活動の一環であることから、生徒の主体的・対話的で深い学びの実現に向けた視点も参考に指導を行うことが大切である。」とあるように、運動部活動における指導者の指導の在り方も転換期を迎えています。

本大会での内容や、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、世界に誇れる運動部活動の実現に向けた大きな一歩を踏み出す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

平成30年度第53回全国高等学校体育連盟研究大会が、山梨県甲府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。

運動部活動は、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上で、重要な活動として教育的意義があり、生徒が生涯にわたって豊かなスポーツライフを送る礎となるものです。

一方で、生徒の多様なスポーツニーズに必ずしも応えられていないことや、過度な活動を行うことで顧問となる教師の長時間労働につながる等の課題があります。今後とも生徒がスポーツに親しめる基盤として運動部活動を持続可能なものとするために、抜本的な改革に取り組む必要があります。スポーツ庁では、昨年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ハラスメント等の決して許されない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各位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



山 梨 県 教 育 委 員 会
教育長 市 川 満

「世界に誇れ！運動部活動！！」 ～「やまなし」から未来を拓き世界へ～の大会スローガンのもと、四季折々様々な表情を見せる山紫水明の地ここ山梨県に、全国各地から多くの高等学校体育・スポーツ関係者の皆様をお迎えして、第53回全国高等学校体育連盟研究大会が盛大に開催されますことを、心からお喜び申し上げます。

全国高等学校体育連盟は、昭和23年の創設以来、高等学校における運動部活動の発展に寄与され、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てこられました。

また、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目的とし、昭和41年に第1回大会を開催されて以来、今回で53回目の大会となります。永年にわたり、本連盟および研究部の発展にご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、スポーツに興味と関心をもつ同好の生徒の自主的、自発的な参加により、運動やスポーツを行うことで、生涯にわたり、スポーツに親しむ能力や態度を育てるとともに、体力の向上や健康の増進につながるものであります。

一方で少子化に伴う部員数の減少や教員の働き方改革、専門的に指導できる指導者の不足等、運動部活動を取り巻く様々な課題に取り組む必要があります。

生徒がスポーツの楽しさや喜びを味わい、生涯に渡って豊かなスポーツライフを継続する資質を育むために、高等学校における望ましい持続可能な運動部活動の在り方について、継続した研究と取り組みを期待しております。

今回の研究大会におかれましては、研究協議や先進的な事例発表、情報交換を活発に展開され、さらに充実した指導方法を全国で共有できるよう実り多い大会になることを願います。

結びに、本研究大会の開催にあたり、ご尽力いただきました全国高等学校体育連盟、並びに山梨県高等学校体育連盟をはじめ、関係の皆様にご心から感謝申し上げますとともに、本研究大会の成功と今後ますますの発展を祈念し、お祝いの言葉といたします。

歓迎のことば



山梨県高等学校体育連盟
会長 飯田 春彦

平成30年度第53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、また、全国から高体連の先生方及び役員の皆様をお迎えして、世界文化遺産である名峰富士山をはじめ、多くの名山に囲まれた山紫水明の地、ここ山梨県において盛大に開催されますことは、本県にとりましてこの上ない喜びであり、関係の方々に深く感謝申し上げますとともに、全国からの御来県を心から歓迎いたします。

本大会は、「世界に誇れ!運動部活動!!」～「やまなし」から未来を拓き世界へ～をテーマとし、本県の高体連レスリング指導者がオリンピック金メダリストを輩出した指導方法等の講演や各分科会の研究を通して、運動部活動の在り方を、全国の皆様と共に考え、新たな提言ができるようになれば幸いであると考えております。

運動部活動が学校教育のなかで果たしてきた役割や教育的意義、また、我が国のスポーツ振興を大きく支えてきたことについては、高体連の多くの指導者が自負をしているところであると思いますが、その一方、いまだに絶えない不適切で非科学的な指導など、運動部の運営においては、課題が山積しております。また、運動部活動が、教員の長時間勤務の原因の一つに挙げられていることもあり、平成29年12月に文部科学省が公表した学校における働き方改革に関する緊急対策においては、将来的には、環境が整った上で、部活動を地域単位の取組にし、学校以外が担うことも検討することが示されております。運動部活動を学校教育から切り離し、社会体育へ移行するべきだという意見については、様々な課題も多いことから賛否両論がありますが、高体連関係者としても、こうした課題にどのように向き合っていくのかを、真剣に議論する必要があると思っております。

さて、平成30年3月、スポーツ庁が、地域や学校の実態に応じて、運動部活動が多様な形で最適に実施されるよう、運動部活動の在り方に関する総合的なガイドラインを公表いたしました。これを契機に、すべての運動部指導者が、良きものは継承し、悪しきものは捨て去り、新しい運動部活動の在り方を創造していってほしいと願っております。幸いにも、本大会で、研究部活性化委員会の企画により、名古屋大学准教授内田良先生をお招きし、安全・安心な部活動に向けた「みえる化」と「できる化」というシンポジウムを行うことになっており、多くの示唆に富んだ内容を、全国の皆様にお届けすることができるものと期待しております。

御来県いただいた皆様には、日頃から積み重ねた研究の成果を広めていただくとともに、互いの情報交換に努め、子どもの未来を拓く運動部活動の理想的在り方を探求していただきたいと願っております。また、この機会に豊かな自然をはじめワイン、温泉、史跡など様々な山梨県の魅力を存分に御堪能いただきたいと思います。

結びに、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、関係各機関の皆様にご心から感謝を申し上げまして、歓迎のことばといたします。

第 53 回全国高等学校体育連盟研究大会役員

会 副 名 顧 参	会 譽 顧 問 与	長 長 問 問 与	岡 山 後 市 柴 奈 會 直 久 前 加 角 中 鈴 秋 赤 知 田 八 吉 庄 清 平 竹 片 日 山 久 齊 二 森 東 真 小 高 山 横 中	田 崎 藤 川 田 良 田 江 保 田 藤 井 島 木 森 星 名 口 田 形 司 水 子 田 山 野 崎 保 藤 瀬 川 谷 野 功 林 田 下 山 村	正 成 克 一 洋 弘 靖 三 隆 朝 尚 政 祐 一 智 順 安 寿 讓 健 佳 隆 寛 賢 正 太 桂 孝 和 美	治 夫 斎 満 岳 隆 敏 也 淳 弘 一 之 雄 郎 学 弘 次 弥 久 司 也 之 一 宏 喜 士 二 彦 作 之 二 宏 郎 子 行 幸 和 亮				田 樋 奥 福 谷 伊 塩 山 稻 磯 廣 津 中 谷 養 前 谷 平	尻 口 田 士 千 恵 坂 藤 澤 田 田 谷 瀬 森 田 口 田 島 戸 石	肇 一 治 子 年 和 和 郎 彦 明 樹 次 志 敏 通 齐 志 樹 士 真 也 彦 潤 雄 史 涉 二 久 睦 敦 明 一 一				飯 田 春 彦 花 齋 坂 玉 北 阿 中 延 出 吉 内 堀 森	田 藤 田 木 村 形 和 原 射 松 田 井 田 清 司	慎 哉 文 己 一 己 二 明 文 宏 昭 昭 司				中 廣 小 林 増 門 阪 石 村 安 鹿 小 黒	島 瀬 島 田 久 井 上 部 倉 川 川 弘 岩 一 人	新 彦 也 一 伯 裕 則 代 之 年 貢 義 之 誠 彦 彦 大 也 憲 司 雄 道 靖 剛 悟 雄
委 副 委	員 委 員	長 長 員							田 之 口 晃 士				田 邊 雅 之				西 塚 春 義							
									前 田 土 岩 保 奥 釜 幾 柏 武 加 川 岡 山	田 川 居 井 坂 秋 田 留 木 野 藤 中 崎 元				濱 神 工 佐 檉 巴 小 古 北 望 齊 小 鳴 竹	田 門 藤 藤 崎 林 井 村 月 藤 原 瀬 西				田 伊 菊 滝 荻 長 武 藤 北 小 大 菰 安 三	中 賀 池 田 原 浜 居 田 中 松 岩 田 部 浦	博 一 勝 勝 篤 力 正 隆 睦 正 新 和	之 誠 彦 彦 大 也 憲 司 雄 道 靖 剛 悟 雄		

山梨県実行委員会

会 副	会 員	長 問 事 長 員	飯 田 八 田 三 平 三 花 中	田 之 田 口 輪 子 浦 輪 村	春 晃 政 尚 誠 順 和 孝	彦 士 久 弥 一 一 雄 徳 亮	谷 戸 高 志	川 手 佳 彦 弘 仁	堀 井 昭	前 島 齊	小 川 弘 一
顧 監 委 副 委	員 員						保 坂 瑞 穂		小 泉 圭 二		大 木 格

運営委員会

参 委 副 委	員 員	与 長 長 員	飯 田 平 三 雨	田 之 子 浦 宮	春 晃 順 和 陽	彦 士 一 雄 介	保 坂 瑞 穂 佑 介	小 泉 圭 健 一	大 中 木 村 格 亮
総 務 部	部 長 副 部 長 委 員		保 坂 瑞 穂 介 市 司 香	保 坂 瑞 陽 誠 誠 綾			保 坂 礼 稔 己	奥 脇 智 英 人	矢 崎 豊 朗
式 典 ・ 会 場 部	部 長 副 部 長 委 員		小 雨 山 伊 花	泉 宮 本 藤 輪	圭 佑 大 政 秀	二 介 輝 也 剛	小 松 大 記 啓 太 隆	雨 宮 智 秋 伸 吾	柿 崎 孝 央 子
発 表 ・ 編 集 部	部 長 副 部 長 委 員		大 山 米 齊 神	木 本 山 藤 戸	格 一 介 二 之		中 沢 雄 次 也 子	大 畑 真 人 樹 一	平 井 茂 樹 司

平成 30 年度 第 53 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
- 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 山梨県教育委員会 甲府市教育委員会
山梨県高等学校長協会 公益社団法人山梨県私学教育振興会
- 5 主 管 公益財団法人全国高等学校体育連盟研究部 山梨県高等学校体育連盟
- 6 期 日 平成31年1月17日(木)・18日(金)
- 7 会 場 甲府富士屋ホテル
〒400-0073 山梨県甲府市湯村 3-2-30
TEL (055)-253-8111 FAX (055)-253-5200
- 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 「世界に誇れ！ 運動部活動！！」
～「やまなし」から未来を拓き世界へ～
- 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 文田 敏郎 氏
山梨県立韮崎工業高等学校 レスリング部監督
演 題 「指導を振り返って」

11 日 程

時間 月日	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1月16日(水)						①	②		
1月17日(木)		受 付	開 会 式	全体会 (課題研究)	ア シ ン ク	昼食	分科会		
1月18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こと。

(1) 申込期限 平成 30 年 8 月 17 日(金)必着

(2) 申込先 〒400-0805

山梨県甲府市酒折一丁目 17-1

山梨県立甲府東高等学校内 山梨県高等学校体育連盟事務局

第53回全国高等学校体育連盟研究大会山梨県実行委員会会長 宛

TEL 055-287-8862・FAX 055-287-8872

E-mail:koutairen1@iaa.itkeeper.ne.jp

(3) 原稿提出期限 平成 30 年 9 月 21 日(金)必着

・原稿は別添の執筆要項に基づく。

・補足資料提出がある場合は、700 部を発表者が準備する。

(4) その他 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こと。

(1) 参加料 一人 4,000 円

(2) 申込期限 平成 30 年 10 月 26 日(金)必着

(3) 申込先 発表申込先と同じ

(4) 参加料・報告書代 送金先

金融機関:山梨中央銀行 湯村支店 (店コード 2 5 5)

口座番号:普通預金 5 5 4 3 8 3

名 義:山梨県高等学校体育連盟 会長 飯田 春彦

15 宿泊・昼食の申込

宿泊・昼食の斡旋を希望する場合は、メールまたはFAX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こと。

(1) 宿泊料 1 人 1 泊(朝食付き、税・サービス料を含む)

①甲府富士屋ホテル S:14,190 円 ②ホテル談露館 S:12,000 円

③ホテルルートインコート甲府 S:7,500 円 ④ホテルニューステーション S:7,236 円

⑤センティアホテル内藤 S:7,200 円 T:6,200 円 ⑥ホテル内藤昭和 S:7,050 円 T:7,350 円

⑦ホテルクラウンパレス S:7,020 円 T:6,480 円 ⑧ホテルクラウンヒルズ S:6,800 円 T:6,800 円

⑨アパホテル甲府南 S:6,600 円 T:6,600 円 ⑩甲府ワシントンホテルプラザ S:6,000 円 T:4,000 円

⑪東横INN甲府駅南口Ⅰ(舞鶴城) S:6,900 円 ⑫東横INN甲府駅南口Ⅱ(駅南口) S:7,500 円

(2) 昼食 1,000 円(弁当・お茶、税込み)

(3) 申込期限 平成 30 年 10 月 26 日(金)必着

(4) 申込先 東武トップツアーズ株式会社 甲府支店

〒400-0031 山梨県甲府市丸の内二丁目-29-3

TEL 055-222-0381 FAX 055-226-0318

(5) 配宿 平成 30 年 11 月末までに各都道府県高体連事務局宛に送付する。

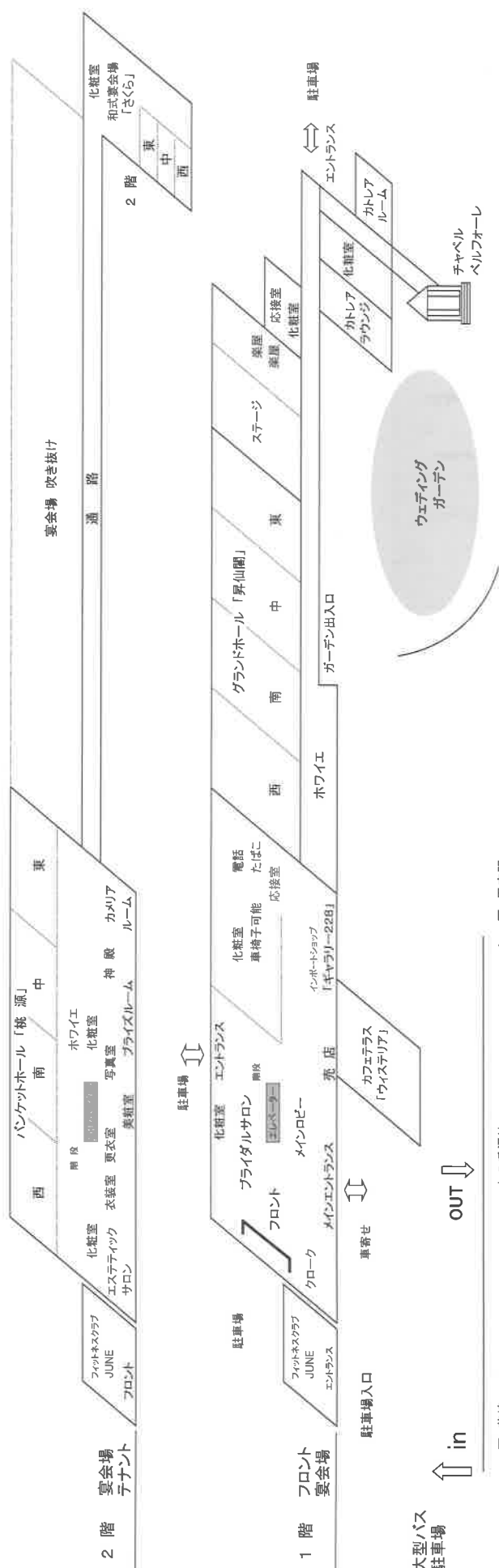
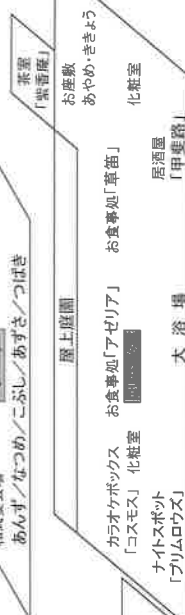
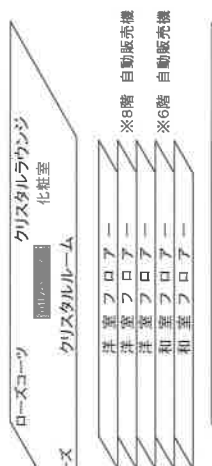
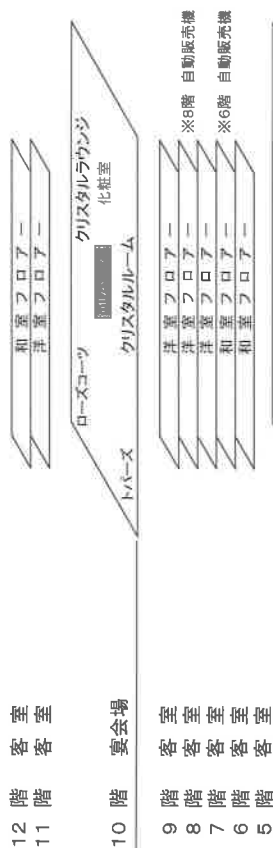
16 報告書の購入予約

(1) 報告書の購入希望者は、参加申込書の報告欄に部数を記入すること。

(2) 申込期限 平成 30 年 10 月 26 日(金)必着

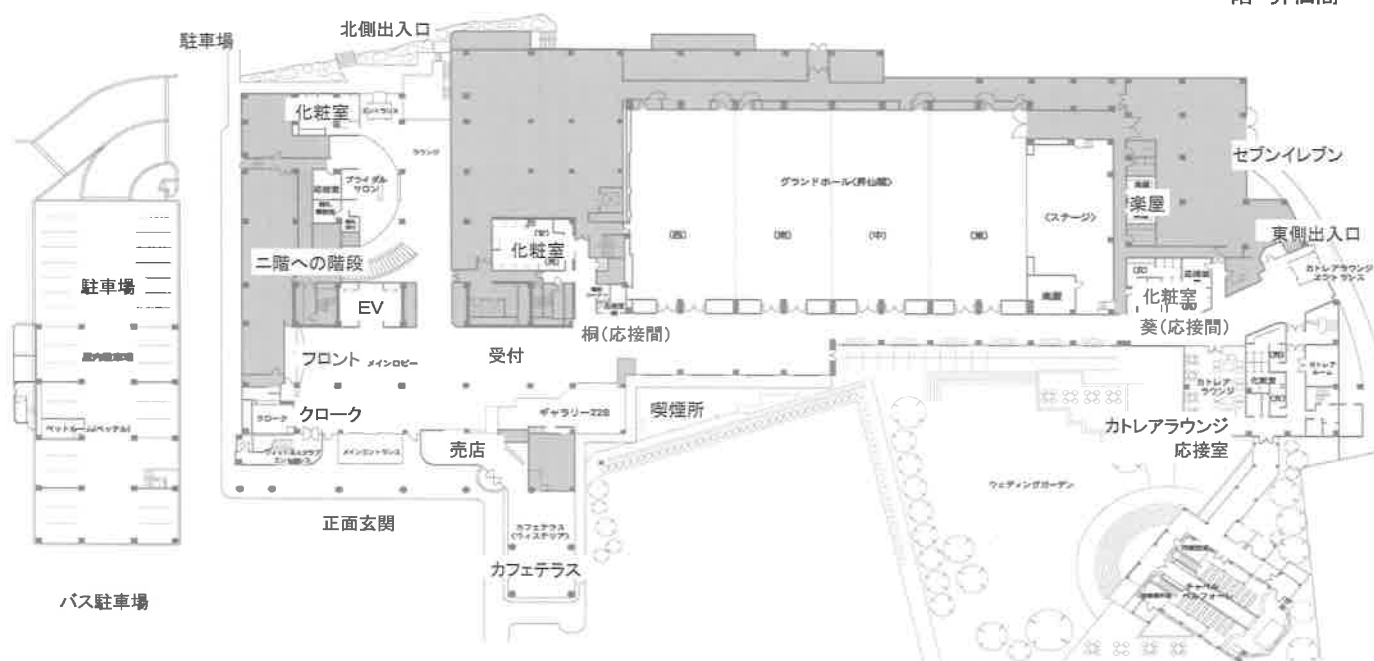
(3) 申込先 発表申込先と同じ

(4) 報告書代送金先 発表申込先と同じ(1 冊 1,000 円)



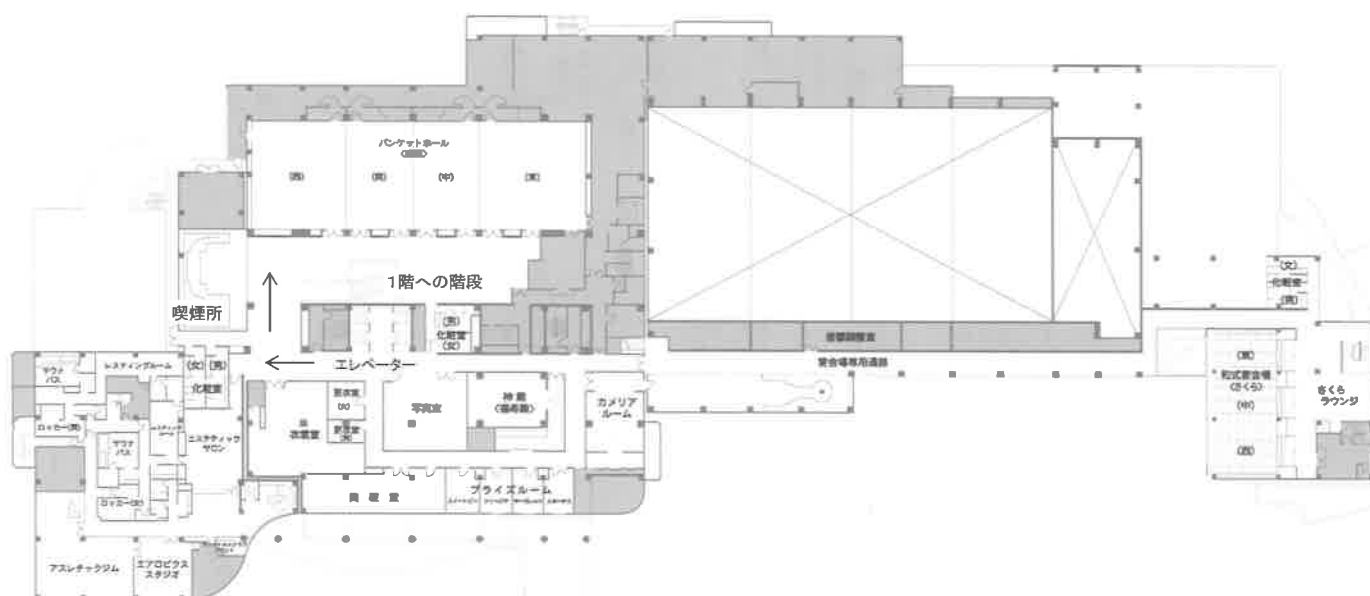
1F ロビー&コンベンションフロア

甲府富士屋ホテル
一階 昇仙閣

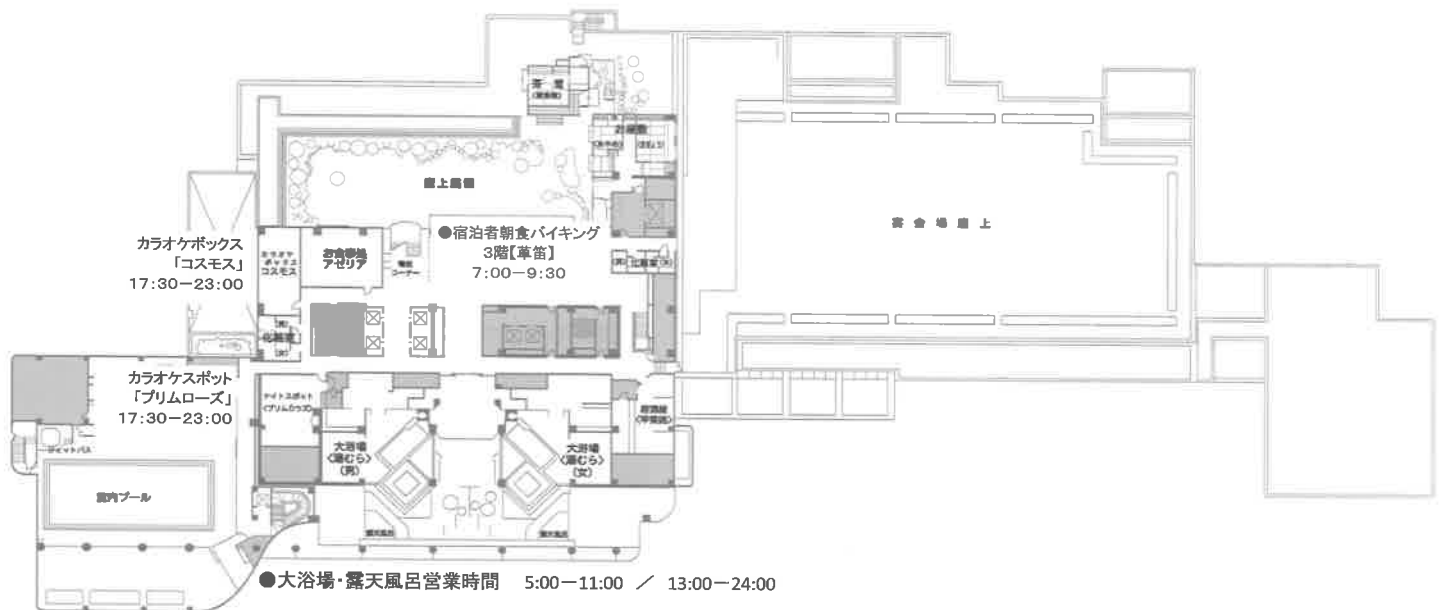


2F ブライダル&バンケットフロア

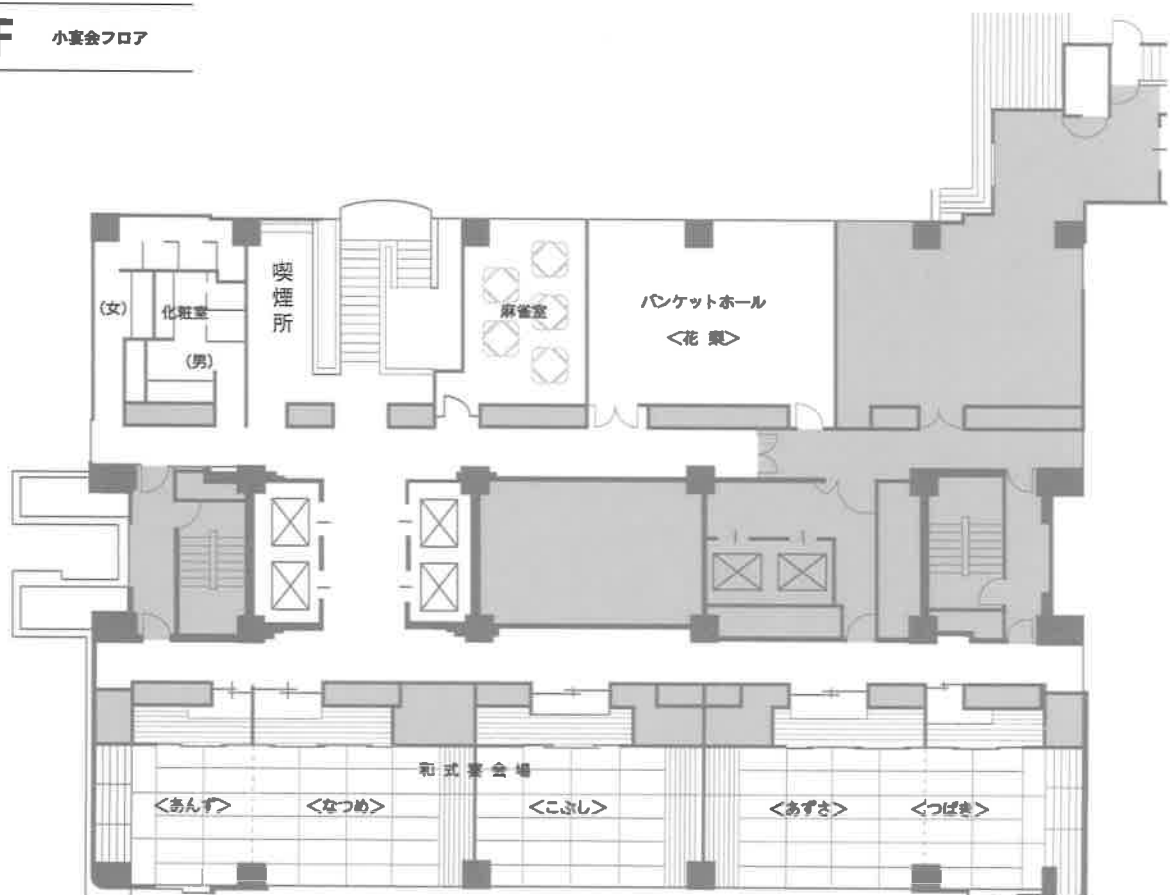
甲府富士屋ホテル
二階 桃源

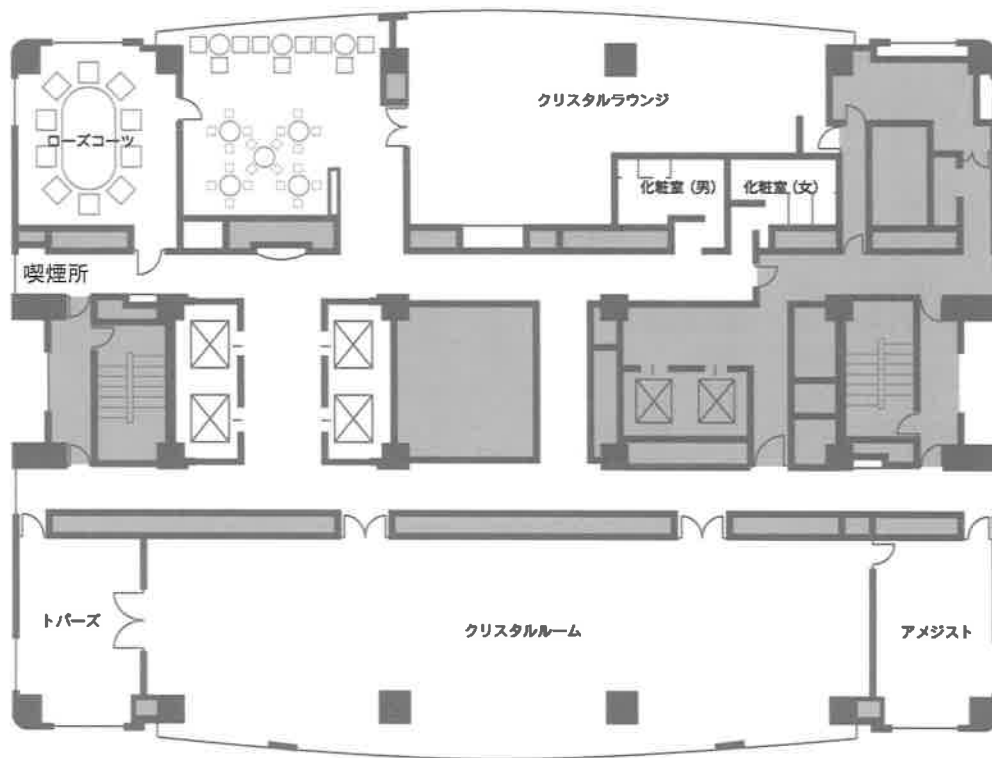


3F アミューズメントフロア



4F 小宴会フロア





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」

会場：甲府富士屋ホテル

1. 課題研究

安全安心な部活動目指して

－千葉県における安全情報の普及・浸透への取り組み－

【発表者】 千葉県高等学校体育連盟研究部 佐々木 理（千葉県立京葉工業高等学校）
同 秋元秋代司（千葉県立八千代西高等学校）
同 宮川 明（千葉県立千葉西高等学校）

2. 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」－

【登壇者】 千葉県立千葉西高等学校 宮川 明（課題研究発表者）
名古屋大学大学院教育発達科学研究科 内田 良（名古屋大学）
【司会者】 筑波大学附属高等学校 中塚 義実（活性化委員長）

【課題研究】

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・浸透への取組み～

千葉県高等学校体育連盟研究部 安全対策研究班

佐々木 理（千葉県立京葉工業高等学校）

秋元秋代司（千葉県立八千代西高等学校）

宮川 明（千葉県立千葉西高等学校）

1. はじめに

2020 年を控え、スポーツに対する世間の注目度がますます増している。ネガティブな件にしても、各種のスポーツイベントに対する注目度にしても熱を帯びて報道されるようになった。運動部活動に関しても「ブラック部活」や「働き方改革」が話題に上り、文科省からは「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」が示された。また、ここ数年、全国各地の運動部活動において悲しい事故が発生している。前述したことが影響しているのか SNS などの情報網が発達したからなのか、詳細な情報が否応なく耳に飛び込んでくるようになった。『重労働』で『危険』な運動部活動のレッテルに危機感を生じずにはいられない。

昨年の全国研究大会（島根）での活性化委員会の提言「2020 年へ向けて－高体連研究部の新たな使命－」には共感することが沢山あった。『これから』を論じた「目指すべき部活動の姿を示す」の最初に「安全で安心な部活動…」があげられている。生徒の自主的な活動として位置づけられる部活動が、安全・安心の上に立脚して運営されるべきことは優先順位の筆頭なのである。

千葉県研究部では、これまでに大きく 3 つの安全対策を提案してきた。(1) AED の利用環境整備 (2) 部活動事故判例の研究 (3) 「運動部活動サポートブック～専門外でも怖くない～」作成である。十分現場で使える有益な情報であると自負しているし、全国研究大会での発表でも好評価を受けた。これをなんとか現場で活用してもらおうと、本県研究部機関誌「研友」へ掲載し現場に配布し、県下全運動部活動数分の「サポートブック」を配布し、全国研究大会や千葉県研究大会において研究発表し、ホームページを立ち上げて情報提供した。

果たして、この情報提供は有効活用されているのか？日本スポーツ振興センターの統計によると、年々事故件数は減少傾向にあるものの重大事故は依然として無くならない状況である。これまでの情報提供で満足せずに、それが現場で活用され有効に機能することを目指して、本課題研究では、様々な情報を現場に普及・浸透させるには、どのような方策があるのかを探ってみた。

2. 千葉県の取り組み紹介

(1) 千葉県内高等学校における AED の設置状況について (佐々木)

－『いつでも』、『誰もが』AED を利用できる環境の整備－

<研究の動機>

本研究についての始まりは、平成 26 年 6 月 21 日付けの読売新聞に掲載された、山形市の野球部合宿中に起きた生徒の死亡事故に関する記事を読んだことに始まる。この事故は、拡張型心筋症により死亡した事例であるが、最も気になった部分は、学校に設置してあるはずの AED（自動体外式除細動器）が使用されずに病院に搬送されたことである。そこで、本研究において千葉県内に設置されている高等学校の AED の設置状況、管理体制を調査することで、各学校が AED の設置場所における意識を見直し、緊急時における処置を『いつでも』、『誰もが』、利用できる AED の設置環境の実現を目指している。

<調査・研究について>

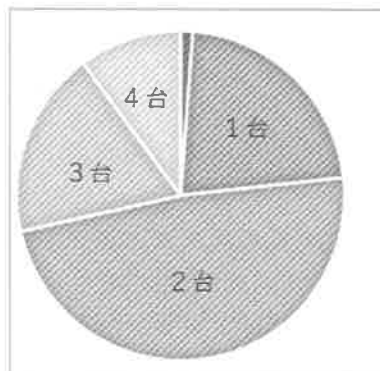
平成 26 年度に本研究部に所属している役員の所属校において仮調査を行った。仮調査では、AED の設置状況、設置場所、購入先、管理体制等について調査した。また、2 学年の生徒を対象とし、学校内の AED の認知度を確認する調査も行った。この調査の結果、屋外（夜間、休日でも使用できる）に AED が設置されている学校が約 40% であることが分かった。しかし、多くの学校では AED が研究室、職員室の中に設置されている状況も多く、休日や夜間には使用できない環境にあることも分かった。その結果、室内に設置されている AED に関しては、生徒にほとんど知られていない現状も明らかになった。

平成 28 年度には前年度の仮調査での調査対象、27 校を含む、千葉県内の 196 校（県立、市立、私立、通信制を含む）を対象に本調査を開始した。本調査では、生徒の認知度の部分は除き、AED の設置状況、設

置場所、購入先、研修体制、管理体制に焦点を絞り調査を開始した。アンケート回収率は、196 校中168 校からの約 86%回答をいただいた。この調査内容により、下記に分析結果を示すこととする。

<考 察>

Q 1 A E D の所有台数



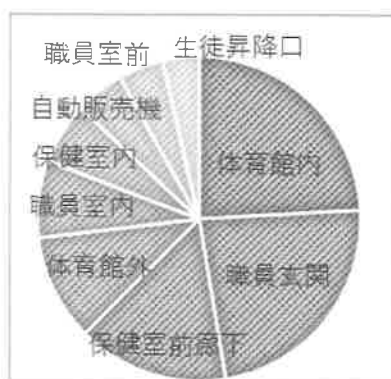
各学校のAED平均保有台数は平均2.1台であった。県立高校では学校安全保健課から1台リースされていることから、+1台を各学校で用意していることが多いようである。また、私立高校の多くは3台～4台以上のAEDを所有している。

Q 2 2台目のAED購入先



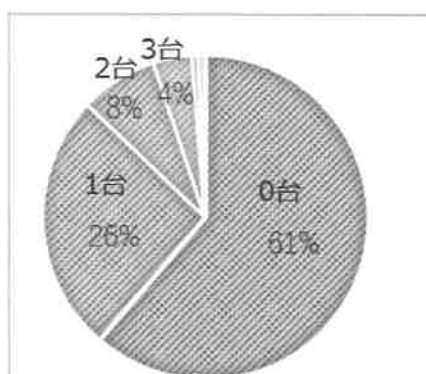
県立高校は学校安全保健課から1台リースされていることから+1台は自動販売機にAEDが設置されている学校も多く、生徒も設置場所を周知でき、機器の管理、設置についても自動販売機の業者が行うため設置する学校が増えてきている。また、約40%近くの学校がPTAから補助していただいている。近年、エアコンの補助などと同様AEDに関してもお願いしている学校が多い。

Q 3 A E D の設置場所



AEDの設置場所は室内に置いてあるケースが多い。屋外で設置が多いのは『体育館外、自動販売機』であるが、全体としてはまだ少ない。また、複数の回答があった設置場所としては、『事務室、体育教官室、野球場、グラウンド』が設置場所として多く、実業高校においては農場や工場、看護棟などの実習棟に設置してあることが挙げられる。4台以上保有している学校においては、『廊下、格技場、学生ホール合宿所、管理室、寮、警備室、プール棟、部室棟、用務員室、外トイレ』に設置されている学校もある。

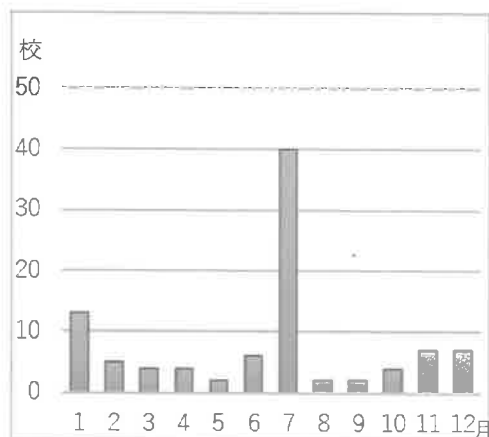
Q 4 校舎が施設されていても使用できる台数



千葉県内の約60%の学校においては、夜間や休日にAEDを使用することはできない。平均2台以上を保有している学校は多いが、施設内での管理であるため休日の緊急時には使用しづらい環境にある。また、『12校』に関しては、保有台数に違いがあるが、保有するすべてのAEDが休日でも使用可能な状態であることが分かった。

Q 5

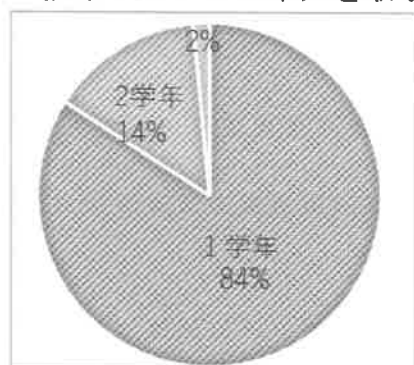
AEDの研修実施月



生徒へのAEDにおける研修については7月に実施している学校が多い。理由としては夏休みにおける救命救急講習として部活動の生徒を中心とした研修を行っている学校が多い。また、1月にも実施している学校は、マラソンにおいての事前講習を行っている。ある高校においては、総合的な学習の時間として、2学年の修学旅行中を利用し、1年生全員が救命救急の資格を取得する取り組みを行っている。『学年集会、全校集会、避難訓練、原付免許取得者への講習』での取り組みを行っている学校もある。

Q 6

授業でAEDの単元を取り扱っている学年

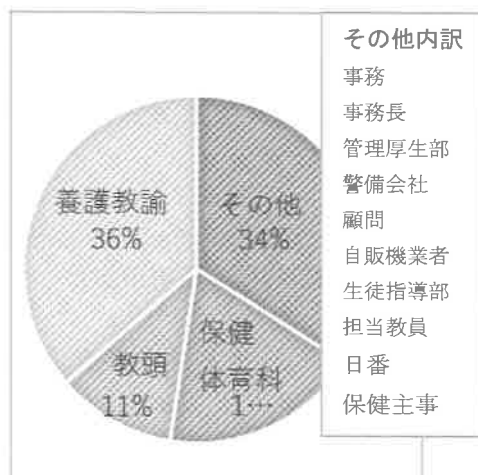


保健体育でAEDを扱っている単元は、1月と2月に集中している。約80%の学校が1学年の保健体育の授業で救命救急についての単元を学習している。また、2学年で学習する学校も約15%あることがわかった。通信制では3学年に学習する学校もある。

学校によっては入学当初のオリエンテーションにおいてAEDの設置場所を周知させ、早い段階での保健体育で学習しているところもある。

Q 7

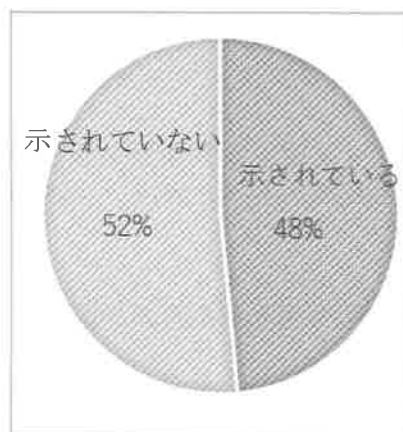
AED点検担当者



AEDの点検担当者は各学校の約85%で決まっているが、その中でも約40%の養護教諭がパッドの定期交換、バッテリーの交換などメンテナンス作業を行っている。また、各学校によって異なり、事務室が管理している学校も多く、管理の現状は『事務室、管理職、養護教諭、保健体育科』が中心となっている学校が多い。また、日番の業務の一部としてAEDのチェックを設けている学校もある。

Q 8

学校案内図にAEDの設置場所が示されているか



学校案内にAEDの場所が示されていない学校が多い。緊急時の対応を早くするためにも設置場所を示しておくことが必要である。

また、設置場所を工夫することによって生徒が自然と覚えられるようなことを考えなくてはならない。

＜まとめ＞

本調査において、AEDの設置や、研修会についても、各学校の創意工夫があることを今回の調査によって知ることが出来た。また、AEDの設置場所については一般財団法人日本救急医療財団からガイドラインが作成されている。今後、調査結果が各学校で活用され、救命救急についての初期対応が迅速に行われる環境が千葉県内にも広がっていくことを期待している。

（２）部活動事故判例の研究について（秋元）

＜研究の趣旨＞

部活動における事故防止のためには、指導者の経験によるところが大きい。過去に起こった事故事例を知ることも大きな力になる。社会科教諭としての利点を活かし情報収集し、事例研究を深めていった結果行き着いた結論を研究発表としてきた。以下はその過程をタイムライン形式で紹介するとともに、事例研究の論点の推移をまとめたものである。

＜研究発表や論文提出＞

2002 年から 2017 年までの事例研究とその情報提供についてタイムライン形式で記載した。なお、ほぼ毎年実施している千葉県高等学校体育連盟研究大会（千葉市）での発表は紙面の関係で省略した。

■ 2002 年

- ・第 36 回全国高体連研究大会（奈良市）で発表 「部活動事故と顧問の個人過失」大会紀要；52-61, 2002.

■ 2004 年

「運動部活動の安全管理責任に関する研究」明星大学通信制大学院研究紀要教育学研究；4；35-43, 2004. (NDL Search, CiNii Articles に登録)

- ・全国高体連ボート専門部東日本指導者講習会（戸田市）で発表

「運動部活動の安全管理に関する視点」全国高体連ボート専門部漕跡；45；4-5, 2004.

■ 2007 年

- ・第 41 回全国高体連研究大会（水戸市）で発表 「日常に埋め込まれた過失の発見～事故を予見する視点～」大会紀要；43-48, 2007.

- ・全国高体連ジャーナル；13, 18-20, 2007. (NDL Search, CiNii Articles に登録)

- ・日本安全教育学会第 8 回大阪大会（関西福祉科学大学/柏原市）で発表 「日常に埋め込まれた過失の発見～事故を予見する視点～」大阪大会プログラム・予稿集；50-51, 2007.

■ 2011 年

「運動部活動事故防止に関する事例研究」安全教育学研究；11(1)；41-52, 2011. (NDL Search, CiNii Articles に登録) 江澤和雄；学校安全の現状と展望；18, 東京；国立国会図書館, 2015. に引用あり

■ 2012 年

「事故を予見・予防する視点～日常に埋め込まれた過失と Reason J. の安全文化」運動部活動サポートブック；55-61, 千葉県高体連, 2012.

「運動部活動事故に関する判例」運動部活動サポートブック；52-54, 千葉県高体連, 2012.

■ 2016 年

- ・平成 28 年度スポーツ庁委託事業スポーツ事故防止対策推進事業「学校でのスポーツ事故を防ぐために」（千葉市）で発表「運動部活動事故防止に関する事例研究～Reason J. の「安全文化」の視点から～」平成 28 年度学校でのスポーツ事故を防ぐために；41-43, 日本スポーツ振興センター, 2016.

■ 2017 年

- ・第 51 回全国高体連研究大会（富山市）で発表「運動部活動事故防止に関する事例研究～Reason J. の「安全文化」の視点から～」優秀研究表彰・読売新聞社賞受賞、大会紀要；75-81, 2017. 全国高体連ジャーナル；33；27-29, 2017. (NDL Search, CiNii Articles に登録)

＜事例研究における論点の推移＞

安全管理上のポイントとなる論点の推移を、全国高体連研究大会での発表を中心にまとめた。

■ 第 36 回大会（奈良市 2002）

「部活動事故と顧問の個人過失」というテーマで、運動部活動事故で問われる過失の不法行為法における位置づけと、柔道・体操・山岳についての判例を過失認定の過程に焦点をあてて検討した。運動部活動

事故における過失の背景にある不法行為法理論の紹介と、リーディングケースとしての3つの判例の情報提供が主な内容であった。

■ 第41回大会（水戸市 2007）

「日常に埋め込まれた過失の発見～事故を予見する視点～」というテーマで、過失が認定される法的プロセスをチャート化するとともに、11判例を分析した。分析に際しては、「1年生の指導」「コーチに練習を委任していた場合の顧問の安全配慮義務」など11の場面に判例を分けて解説し、指導現場を想定しやすいように工夫した。また、「日常に埋め込まれた過失」という概念をつくり、事故の発生していない毎日の活動の中に、事故が発生したときに過失と認定されうる状況が潜んでいることを示した。これは、過失の構成要素とされる「予見義務」と「結果回避義務」を判例から析出して得られたものである。副題の「事故を予見する視点」にあるとおり、日常の活動の中では特に「予見義務」に焦点をあて、この義務を履行することにより、日常に埋め込まれた過失を発見しこれを取り除いて事故を未然に防ぐことを意味している。前回の発表（奈良大会）では、判例の情報提供が主であったが、水戸大会では事故防止の視点を提供することに主眼をおいた。

■ 第51回大会（富山市 2017）

「運動部活動事故防止に関する事例研究～Reason J.の「安全文化」の視点から～」というテーマで、リーディングケースとしてサッカーとテニスの2判例と最近の10判例を取り上げ、Reason J.の「安全文化」の視点から分析した。前回までの奈良大会・水戸大会と大きく異なる点は、海底油田プラントなどの安全システムを構築しているマンチェスター大学のReason J.教授の理論を部活動事故防止に応用している点である。この理論は世界の主要論文で組織の「安全文化」の概念として最も多く引用されているものである（刈間理介、井上隆康：組織安全文化の概念と学校での安全教育が寄与すべき方向性に関する考察、安全教育学研究：7(1);22, 2007.）。

発表の前半ではReason J.の「安全文化」の考え方を紹介し、後半では12判例を「安全文化」の視点から分析した。多くの判例が、過失を認定する際に安全に関する文書の存在と過去の事故事例の存在に言及しており、このことは「安全文化」の構成要素である「情報に基づく文化」につながっている。Reason J.は、正しい種類のデータと最新の知識を組織のメンバーが共有することが「情報に基づく文化」を形成し、また危機意識を持続させる最良の方法であるとしている。したがって、事例研究などで得られた情報を顧問や学校組織のメンバーが知り理解していることが事故防止に有効であることを示すとともに、それらの情報の流通経路を高体連や学校などの組織内に技術的に構築する必要性を提示した。

＜今後に向けて＞

研究部での発信は『事例の紹介』からはじまり、過失の構成要素である「予見義務」と「結果回避義務」による『事例分析』へ進み、プラントなどの組織事故防止で実用化されている『安全文化の応用』へと推移してきた。いずれも部活動関係者にこれらの情報を届け、事故を未然に防ぐための活動である。今後とも地道に情報収集に努め発信を続けていきたい。これが事故防止の一助になることを願って止まない。

（3）「運動部活動サポートブック～専門外でも怖くない～」発刊について（宮川）

＜発刊の趣旨＞

千葉県高体連では、毎年運動部活動に関する活動状況調査を県内各校に実施しており、以下のような傾向が読み取れる。まず「顧問の専門性」については、以前（平成22年）と比較すると改善傾向は見られるものの、競技経験がない顧問の割合は約50%あり、約30%が「競技経験がなく、技術指導は不可能」と回答しており、3人に1人は技術指導ができないことを示している。

【高等学校運動部顧問の専門性】

内 容	平成22年度	平成29年度
競技経験があり、専門的で高度な技術指導が可能	24.8%	29.3%
競技経験があり、技術指導が可能	21.0%	23.1%
競技経験はないが、多少の技術指導が可能	21.7%	18.8%
競技経験がなく、技術指導は不可能	29.5%	28.3%

（千葉県高等学校体育連盟の活動状況調査より）

また、「部活動経営上・指導上の課題」を顧問に問うたところ、以下のような結果となった。

【部活動経営上・指導上の課題】

内 容	平成22年度	平成29年度
部員数確保に関する課題	54.9%	53.7%
活動する施設や競技用具に関する課題	43.6%	45.0%
専門的な技術指導に関する課題	29.3%	29.8%
休日の活動や引率業務に関する課題	24.1%	25.9%
けがや事故対応といった安全管理に関する課題	24.8%	23.4%
他の分掌との兼ね合いに関する課題	22.4%	25.5%

(千葉県高等学校体育連盟の活動状況調査より 抜粋)

顧問は部員数確保や施設の問題とともに、休日の活動や他の校務との兼ね合いを課題に挙げており、県内の運動部顧問の現状は「専門外の顧問」「他の校務との兼ね合い」という二つの大きな課題を抱えているといえる。生徒にとっては「顧問に専門的な指導を求めても無理、顧問不在の中活動しなければならない」現状が予想され、顧問が管理上の不安が残る中活動せねばならない現状がある。

本県研究部では、たとえ専門外種目の顧問を任されたとしても良好な部活動運営が行われるよう、安全面を中心とした、日々の練習活動や大会引率時等に配慮すべき事項をまとめ、顧問の「手引き」となるような情報を一冊にまとめることとした。

＜主な掲載内容＞

(ア) 文科省・県教委の運動部活動ガイドラインからの重要事項 (抜粋)

(イ) 活動状況による事故事例とその予防策 [競技種目別]

調査項目：部活動での各活動時間帯における、一般的な事故事例や起こりうる事故は具体的にどのようなものがありますか。また、その事故を防ぐ対処方法（予防策）にはどのようなものがありますか

[ソフトボール]の例 (抜粋)

①用具準備・片付け b施設・設備・用具・器具の不備にかかわる場合

事故事例	予防策
塁ベースが浮いていたため、スライディング時に指が入り骨折。	スライディング時には手袋を付けさせる。
移動式バックネットが強風で倒れ打撲。	固定しても倒れる場合は、初めから使わず倒しておく。
打撃中、建物の窓ガラスに球が直撃、破片で切り傷。	狭い場所では打撃はせず、バッティングゲージを利用。

[バレーボール]の例 (抜粋)

②アップ・基本練習・応用練習・ダウン c種目の特性上起きうる場合

事故事例	予防策
スパイク練習中、ボールの上に着地して転倒し、足首を捻挫する。	ボールがコート内に散乱していないか、常に注意を払う。
レシーブやフライングレシーブ時に、肘や膝を床に強打して打撲する。	正しいフォームの指導。サポーターの使用。
汗などで床が濡れたことにより、滑り転倒。	見つけたら直ぐにモップやタオルで拭く。
相手との接触による捻挫、突き指等。	サポーター、テーピングによる予防。接触プレーの危険性を理解させる。
ブロック、スパイクの着地時の足首捻挫骨折。	ジャンプする際、流れないようにするために深い踏み込みや大きなステップ、ステップを統一する指導。
	着地の際、足に乗ってしまったときの身体の逃がし方の指導。

※活動状況の種別：状況①用具準備・片付けの際(7項目)、状況②アップ・基本練習・応用練習・ダウンの際(4項目)、状況③通常の練習場所が確保できない場合(3項目)、状況④日常の活動場所以外(大会・練習試合・合宿等)での活動の場合(6項目)、状況⑤熱中症対策

(ウ) 県内スポーツドクター名簿

(エ) 運動部活動中の事故事例データ

(オ) 部活動事故の判例事例研究とその予防策（秋元）

以上の情報を掲載した「運動部活動サポートブック～専門外でも怖くない～」を平成 24 年に 4000 部作成し、現場での安全意識の向上に役立ててもらえるよう、各校の運動部活動数分を県下全高校に配布した。

<サポートブックのバージョンアップ>

6 年後の平成 30 年は、このサポートブックの改訂版を作ろうと千葉県高体連研究部は動いている。現場への配布については、冊子状態での配布はせずホームページへアップし、ダウンロード使用ができるよう、「bukatsu-workshop-chiba.com」を立ち上げた。

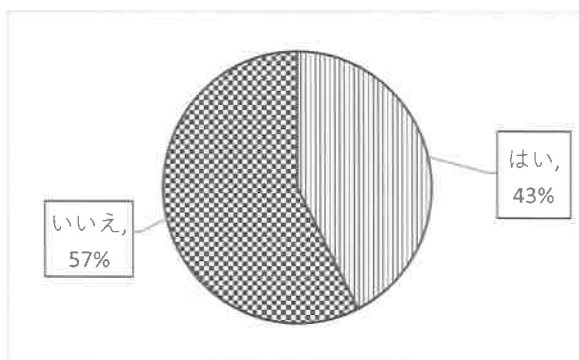
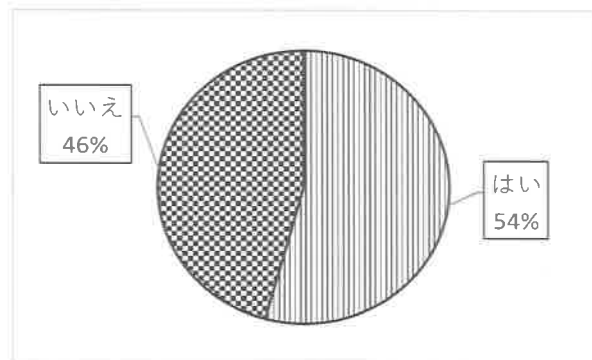
3. 安全情報活用における現状の把握

本県研究大会(平成 29 年度)・高体連代議員会(平成 30 年度)において、出席者に対しアンケート調査を実施し現状の把握を行った。

<質問項目>

A 千葉県高体連研究部で安全な部活動運営に関して様々な取り組みを実施していることをご存知でしたか？

B 千葉県高体連研究部発行「運動部活動サポートブック」をこれまでにご覧になったことがありますか？



本県研究部は、昭和 23 年に発足、年 3 回の研究担当者会議を開催し、競技力向上・安全対策・普及振興・基本問題の 4 班編成で調査研究活動を展開している。その成果を毎年 2 月に行う千葉県高体連研究大会で発表し、機関紙「研友」を通じて現場にフィードバックし、部活動経営に活かしていただけるよう努力している。アンケート結果からは、この研究成果や情報が現場に届いているとはいいがたい状況が見受けられる。

4. これからの情報活用と浸透（現場での活用促進）への施策

これまで行ってきた情報の発信方法では限界があることが判明した。以降、現在までに積極的に行っていることや、これからの取り組みの中に反映すべきと思われる事柄について羅列してみたい。

(1) 組織を活用したトップダウン的情報提供

千葉県高体連では、組織の規定を抜本的に見直し、平成 29 年度当初より機関決定がスムーズで機動力のある会議形態に改めて始動した。年 1 回の代議員会（加盟校の代表が出席）と委員長会議（競技専門部委員長と地区代表者が出席）では積極的に研究成果の情報を発信し、各専門部においては各研究担当者を介した情報のやりとりを積極的に行うよう専門部委員長に依頼した。また、後述する資料等の配布時においては、高体連会長名の依頼文書（所轄顧問への全員配布、など）を添付する。

(2) リーフレットやポスターの作成・配布

リーフレットを作成し、年度当初に県下各学校全運動部顧問に配布する。盛り込む内容は、当年度のトピックスや競技力向上・安全対策・普及振興等に関わる旬な情報を「キャッチコピー」にして掲載する。情報の詳細に関しては、PC やスマホからアクセスできるホームページにアップし、QR コードを掲載し誘導する。又、同様のポスターを配布し、各校の主要な場所に掲出してもらう。

(3) ホームページの充実

顧問用だけでなく、部活動生徒自らがアクセスできるエリアも設定し、コンディショニングや技能向上、栄養指導等に役立つ情報を提供する。キーワードとなる単語を整理し、研究発表や論文などが検索

しやすいよう構築する。顧問配布用リーフレットには、顧問専用パスワードを明記し顧問用閲覧サイトも準備する。さらに、既存のスマホアプリケーションを利用またはオリジナルで開発し、簡単にホームページに誘導する方法も考案する。

(4) 初任者教諭研修や様々な教員研修会の一環として

部活動運営は、運動系だけでなく文化系でも同様である。基本的な運営ノウハウや安全管理についての研修は、教員資質として必須とするべきである。特に、専門外の部活動顧問に就いた場合の対応の仕方については、各現場で多くのニーズがあると考えられる。また、前述したリーフレットの配布も恒例化すべきである。

(5) 各校代議員を介した情報伝達

(1) の組織力を活用し、厳選された情報を注目されやすい形に加工して各校代議員に配信する。代議員には、校内に顧問同士のネットワーク（メールグループ）を構築していただき、本部からの定期的な情報配信を校内に再配信していただく。

(6) 研究部組織内に広報担当を設置

情報の配信と管理を行うポジションとして、広報担当（情報管理の専門家）を置き、積極的な宣伝・発信活動を推進する。

以上のような取り組みやアイディアは発案されたものの、ほとんどが未着手の状況である。個々を実現させていくには様々な障壁があることは予測できるが、できることからひとつひとつ課題解決していかねばならない。

5. おわりに

運動部活動は、生涯スポーツの基盤作りと人間的成長を促すことができる場所である。高校時代2年半あまりの限られた期間の中で、先輩と後輩との交流、同級生の絆、指導者との信頼関係、保護者のバックアップなど、すべてが一つの目標に向かってエネルギーを結集する時、そこには期限があり自ずとラストスパートへ向けて気持ちが凝縮する。だから達成感も感動も最大化し心に響く。子供が大人に成長していくのである。

この重要な取り組みに全力傾注できるよう、安全で安心な環境を整備することは顧問の最低限の役目である。このステージ(環境)さえ準備できれば、生徒自らが目標設定をし、計画し、考え、実践し、試行錯誤しながら課題を乗り越えていくはずである。その課程を側面から全力サポートするのもまた顧問の役回りとなる。専門的知見を有する顧問は、さらなる情熱を持ってサポートすればよい。

スポーツが文化として認知されるためには、やはり安全は欠かせない。事故事例を確認しよう、起きるかもしれないことに敏感になろう、あらかじめ準備できることはできる限り用意しよう、有益情報を共有しよう。安全に限らず競技力向上や普及活性化に関する情報を的確な形で整理整頓し、いつでも活用できる環境作りをすることは、文化として発展するために欠かせない資源となるはずである。これからも、生徒たちがスポーツ文化の主体として輝けるよう、多くの情報を統合し、一人でも多くの方々に発信していける研究部でありたいと願う。

第53回(山梨)全国高等学校体育連盟研究大会 課題研究計画書:2017.12/20

ふりがな		所属	千葉県高体連研究部 安全対策研究班
申請者氏名	複数名で対応予定		
申請者連絡先	〒273-0002 千葉県船橋市東船橋6-1-1 千葉県立船橋高等学校内 千葉県高体連研究部 委員長 南部健 電話 047-422-2188 Fax 047-426-0422 E-mail: nanbu1126@jcom.zaq.ne.jp 千葉県高体連事務局 〒263-0043 千葉市稲毛区小仲台5-10-1 千葉県立千葉女子高等学校内 電話 043-252-1691 Fax 043-252-1842 E-mail: hs-af12@jeans.ocn.ne.jp		
研究テーマ	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～		
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	安全管理、事故防止、災害補償、情報の普及、安全管理マニュアル		
研究目的(何を、どこまで明らかにしようとするのか、焦点を絞り、具体的に記入すること。)			
・安全で安心な部活動運営を目指し、事故の未然防止を期するためおこなった多面的な取り組みを紹介する。 (1)部活動事故に関する判例事例研究と各所での研究発表と公表(平成14年～秋元) (2)「運動部活動サポートブック～専門外でも怖くない～」の発刊と現場への配付(平成24年～宮川) (3)「AED設置の状況～『いつでも』『誰もが』利用できる環境の整備～」をテーマに県内各校へのアンケート調査と結果考察の研究発表と公表(平成28年～佐々木) (4)災害見舞金制度や大会役員(引率顧問以外)の災害補償保険加入、また「安全管理マニュアル」の作成(千葉県高体連) ・事象事例の情報が指導者の事故予見可能性を高めることを念頭におき、その事例と種目ごとの防止策を掲載した「サポートブック」と機関誌「研友」の発刊、および研究大会での発表、さらにHPでの公表を情報提供の手段として取り組んできた。この取り組みの有効性を、現場へのアンケートや事故発生数の経年変化で検証する。またその結果、情報の普及がなされていないことを仮説として、今後の取り組みへの改善を模索する。			
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。)			
□～平成29年度: ・安全に関する3つの取り組みの有効性や情報の普及度について再検証する。 「サポートブック」の活用度や高体連からの安全情報(判例事例研究やAEDの活用調査結果)の提供が現場へ周知されているか、また現場のニーズと問題点洗い出しのアンケート調査実施 ・「安全管理マニュアル」(千葉県高体連)の作成に関与する。 □平成30年度: ・アンケート調査の結果から今後の安全対策への具体的な取り組みを模索する。 ①「サポートブック」を見直し最新バージョンに更新、再編集(予定) ②効果的な安全情報の提供手段・方法を考察・工夫 ・課題研究として発表原稿の作成(1次提出8月、最終提出10月)し、12月の県内研究部会でリハーサル ・平成31年1月、山梨大会にて研究発表 □研究経費は、千葉県研究部組織として取り組むため特に計上しない。「サポートブック」の再編集に当たり、現場への還元方法はHPからのDLとその積極的広報活動で対応する予定。印刷製本する場合には、印刷製本費が計上されることになる。			
研究の特色			
・学校運動部活動での事故防止を目的に、多面的なアプローチで取り組んだ活動であること。 ・事故防止の実行力を高めるために、現場への安全情報提供とその普及浸透に工夫を試みたこと。 ・千葉県高体連の主導である「安全管理マニュアル」や災害対策と連携した取り組みであること。			

内田 良 (名古屋大学大学院教育発達科学研究科准教授)

<ヤフーページ<https://news.yahoo.co.jp/byline/ryouchida/>より引用（一部改編）>

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.

高体連研究部の新たな使命Ⅱ

ー安全で安心な部活動に向けた「みえる化」と「できる化」ー

(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 津 田 孝 弘 (埼玉県立浦和東高等学校)

南 部 健 (千葉県立船橋高等学校)

鞠 子 智 秋 (東京都立清瀬高等学校)

I. はじめに

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」を策定した(資料 1 参照)。「義務教育である中学校段階の運動部活動を主な対象」とするものではあるが、「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」ことが明記されている。部活動改革に本腰を入れて取り組むべき段階に来ているのである。

注:「」はガイドラインより

長年日本のスポーツをささえてきた学校の部活動をめぐってさまざまな課題が指摘され、見直しが迫られている。「ブラック部活動」という言葉もすっかり定着した感がある。その一方で、部活動の良さを再評価し、新たな可能性を模索する試みもある。

全国高体連研究大会の改革の目玉として導入された課題研究は、このような大きな課題を想定して設けられた。そしてこれまでの課題研究には、ネガティブな「課題」だけでなく、ポジティブな「可能性」を感じさせる発表もあった。部活動の今後のあり方について、私たちは当事者として、正面から向き合っていかななくてはならない。

このような問題意識から、昨年度の全国研究大会(島根大会)では「2020 へ向けてー高体連研究部の新たな使命」と題するシンポジウムを活性化委員会で企画した。登壇されたのはいずれも同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」についてご意見を伺った。「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」とのコメントをいただいた。

注:「」は『島根大会報告書』より

シンポジウムのまとめにあたり、「高体連研究部の新たな使命」とし

「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

て右のような課題に向き合うことを共有した（詳細は資料2参照）。

今年度の研究大会では、千葉県から「安全で安心な部活動」について課題研究の発表がある。それを受けて、「目指すべき部活動の姿」の一つとして「安全で安心な部活動」について取り上げたのが今回のシンポジウムである。『ブラック部活動』の著者でもある教育社会学者の内田良氏（名古屋大学）にご登壇いただき、「みえる化」「できる化」をキーワードに議論を進めていきたい。

Ⅱ. 安全で安心な部活動

このテーマは、課題研究としてこれまでも何度か取り上げられてきた。表1は、課題研究が導入された平成21（2009）年度からのテーマ一覧である。初年度の宮崎県の発表は、スポーツ指導経験の少ない運動部顧問を支援するためのハンドブックを作成・活用した報告である。また2012年度の北海道の発表には、保険制度を高体連として導入した事例が含まれる。

「安全で安心な部活動」は、「第2分科会 健康と安全」で取り上げられてきた。表2は、平成21年度からのテーマ一覧である。この分野の研究・実践の傾向をみることができる。

「安全・安心な部活動」は大前提であり、未然に防ぐための指導者の資質向上が不可欠である。加えて、何かあったときの環境整備も重要である。研究テーマもこのような観点が多いと言えるだろう。

<表1. 全国研究大会 課題研究テーマ一覧（平成21～30年度）>

年度・開催地	発表	テーマ	キーワード
平成21年度 (2009) 山形	宮崎県	どんげかしたい宮崎県の部活動 ー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 ー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 ー感動発信！広島県高校生レポーターキャラバンがつづ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 ー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 ー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	ー
	宮城県	東日本大震災と宮城県高体連 ー“非日常”からみえる可能性と課題	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
		(「BUKATSU2011」ー部活に入ろうキャンペーンの展開)	(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 ー県総体総開会式と北東北総体への取り組みをめぐる	総開会式開催の意義、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 ー東海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 ー2012北信越かがやき総体から見えてきたもの)	(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 ー今後の「研究」と「実践」のために／「体罰」のない運動部活動への視点	ー
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ー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ー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 ー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	ー
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ー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ー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) 鳥取	活性化委員会	シンポジウム：2020年へ向けてー高体連研究部の新たな使命	ー
平成30年度 (2018) 山梨	千葉県	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	安全管理、事故防止、災害補償、情報の普及、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 ー安全・安心な部活動に向けた「みえる化」と「できる化」	ー

＜表 2. 全国研究大会 第 2 分科会発表テーマ一覧（平成 21～30 年度）＞

年度・開催地	発 表	テ ー マ
平成21年度 (2009) 山形	岐阜県	今どきの朝食&サプリ －高校生の朝食・サプリメント摂取状況調査－
	岩手県	競技力と安全について －弱者となりて己を知る－
	長崎県	部活動における効果的な栄養指導のあり方について －長崎県スポーツ科学・栄養研究会の活動－
	山口県	地域に根差した安心・安全な相撲指導 －中・高連携による競技力の向上を目指す－
	奈良県	高等学校におけるカヌー競技の実態調査 －いかにして安全意識を共有できるか－
	富山県	安全に部活動を行うための体づくりと環境づくり －現状でできる改善策を考える－
平成22年度 (2010) 兵庫	大阪府	屋外競技における落雷事故対策について －安全を図る指針の作成－
	北海道	運動部活動顧問のための安全対策マニュアルの発刊とその効果 －利用状況調査・分析と課題－
	群馬県	高校ラグビーのマウスガード使用状況に関する研究 －選手のアンケート調査結果から見たマウスガードの効用について－
	愛媛県	ボート競技における安全性についての一考察
	秋田県	「障害防止対策推進研究校」の取り組み －アスレティックトレーナーとの連携を通して－
平成23年度 (2011) 鹿児島	岡山県	部活動におけるケガの発生に係る因果関係について －県総体上位8校へのアンケート調査より－
	愛知県	ヨット競技と安全 －セーリングを安全に行うために－
	山形県	部活動における安全指導の現状と課題 －現代にあった安全指導の普及を考える－
	福井県	体操競技の技術進歩と安全性について －男子高校生の現状と課題－
平成24年度 (2012) 栃木	東京都	空手道競技規定・審判規定の変更に伴う審判の在り方及び今後の課題について －空手道競技にお越える安全性の確保という視点から－
	山梨県	「総合的な健康」についての考え方 －活用できる資料づくり－
	和歌山県	高校生の屋外環境下における水中運動が身体的変化に及ぼす影響について
	福岡県	高校生の骨密度と運動部活動との関係
	千葉県	『運動部活動サポートブックー専門外でも怖くない』発刊について
平成25年度 (2013) 岐阜	神奈川県	柔道専門部「安全対策」について
	長野県	高校生ラグビーフットボール競技者の安全対策意識について
	静岡県	富士山をフィールドにした冒険的な活動とその安全対策
	熊本県	熊本県の運動部活動における健康・安全に関する一考察
平成26年度 (2014) 徳島	徳島県	陸上競技短距離の指導内容の変遷とこれに伴う故障に関する一考察 －徳島北高陸上競技部の取り組みから－
	福島県	テニス競技における「けが」と「筋けいれん」についての考察 －アンケート調査から見える現状－
	広島県	バドミントン部の慢性障害・急性外傷防止に関する調査・研究
	香川県	運動部生徒の生活習慣実態調査から見えるもの －運動部指導者に向けての一考察－

平成27年度 (2015) 宮城	宮城県	震災に立ち向かった宮城の部活動 ー宮城県高体連研究部安全専門班 東日本大震災記録を基にした5年間の考察ー
	滋賀県	滋賀県高体連研究委員会の取り組み ー部活動安全点検マニュアル活用からのー考察ー
	大分県	運動部活動における安全・安心な生徒輸送について
	宮崎県	部活動でケガや故障をしないための取り組み ー『こんげずっと通信』の作成とアンケートによるフィードバックからー
平成28年度 (2016) 富山	栃木県	健康と安全な運動部活動を目指すために！ ー本県運動部員のライフスタイルマネジメントの結果からの考察ー
	千葉県	運動部活動事故防止に関する事例研究 ーReason,J.の「安全文化」の視点からー
	三重県	バレーボール部生徒の学校生活に関する縦断的調査 ー運動部活動で育む心身の健康ー
	佐賀県	運動部活動におけるトレーナー活動の現状とこれからの展望
平成29年度 (2017) 島根	岩手県	ミニハードルを用いたプライオメトリックトレーニングが 高校柔道選手の前十字靭帯損傷予防に及ぼす効果
	埼玉県	ライフル射撃競技における事故防止対策について ー全国大会における熱中症対策を中心に
	新潟県	ラグビーフットボール競技の人工芝グラウンドに おける重傷事故予防に関する研究
	島根県	部活動における心の健康と安全 ーこころの支援に向けた実態調査からー
平成30年度 (2018) 山梨	茨城県	研究活動と情報発信ー茨城県研究部15年の進化
	兵庫県	主体要因に着目したスポーツ外傷・障害予防教育と効果 ー整形外科医との連携・協働実践と生徒変容
	高知県	集団のまとまりが及ぼす部員の心理的健康への影響を考察する
	山梨県	ホッケー競技における怪我の傾向と対策
	鹿児島県	女子運動部の指導者が持つ月経周期等の知識に関する調査 ー女性アスリートのためのe-learningを用いて

Ⅲ. 「みえる化」と「できる化」

1. 部活動の日常をどのように「みえる化」するかー現場からのデータ収集

日本部活動学会の第1回学会大会（2018年3月25日）では、開会セレモニーに続いて、特別企画の講演会「部活動の日常をくみえる化>するー持続可能なあり方を求めて」があった（資料3参照）。演者は名古屋大学の内田良氏である。

『ブラック部活動』の刺激的な書名や金髪のいでたちなどから、部活動に熱心な先生からは煙たい存在と感じられ、中には違和感を抱く方がおられるかもしれない。しかし、教育社会学の研究者として部活動の持続可能性を求めて、真摯にデータに向き合い、論理的・科学的に部活動の日常の「みえる化」を試みてこられた内田氏の取り組みは、高体連の指導者にとって非常に有益であると考えられる。

一般的に、データ収集方法として質問紙を用いたアンケート調査を実施することが多いが、果たしてそこで得られたデータを深く掘り下げ、ほんとうの事実を「みえる化」することができているだろうか。調査報告書をまとめることに手一杯で、報告書を作るための調査に陥ってはいないだろうか。

報告書作成の作業の裏側に潜む質的データの中に、見落としとしてはならない大切な要素があることを、内田氏は講演の中で語られている。

例として挙げられたのは、日本スポーツ振興センターの災害共済給付金の支給事例についてのデー

タである。個々の事例をカードにして蓄積することで、類似の例が蓄えられていく。同じような事例からは、事故の予見可能性を高めることができる。これら質的データを蓄積することで、現場で陥りやすい事故の特徴がわかり、問題点を「みえる化」することができるのである。

2. 研究の成果をどのように「できる化」するかー研究と現場の橋渡し

事故の特徴がみえてくれば、それらへの対策も講じやすい。あとは現場での工夫と実践あるのみである。安全面に配慮しつつ、効果的に指導するにはどうすればよいかは現場で工夫すべきことがらであろう。こうした知見を、個々の指導者が自己研鑽しながら蓄積していく（指導力を高める）ことは必要だが、蓄積された成果をより多くの人で共有する必要がある。

そのための方策として、千葉県では「サポートブック（ハンドブック）の作成」を試みたことが、今年度の課題研究で報告される。しかしハンドブックを作るだけ、配るだけでは不十分である。千葉県の報告には「これからの情報活用と浸透への概要」がある。各都道府県でもご検討いただきたい。

千葉県だけでなく多くの県で、部活動指導者向けのハンドブックがつくられ、活用されている。地域ごとにつくられているものだけでなく、専門部や競技団体が発行しているものもある。それらを互いに利用しあうことも大切である。

内田良氏は、インターネットというメディアを用いながら、研究で得られた知見を現場の指導に反映させてもらいたいと、さまざまな活動を展開している。それは柔道や組体操における事故防止に役立てられてきたと言えるだろう。

「安全で安心な部活動」に向け、得られた知見は実際の指導現場に活かされなくてはならない。

高体連活動に関わるわれわれは、研究の成果として導かれた知見に対して謙虚に耳を傾け、これまで「当たり前」と思われたことに対しても、変えるべきことは変えていかなくてはならない。

もちろん、「当たり前」とされてきたことの意義や意味を、さまざまな角度から考察することも必要である。長い年月「当たり前」とされてきたからには、それなりの意味があるはずである。歴史を学ぶことは、新たな知見を得ることと同様、欠かすことはできない。

IV. おわりにー今後に向けて

部活動があることは、これまで「当たり前」であった。日本の学校文化として育まれてきた部活動が、教育的な視点からも、スポーツを含む文化育成の観点からも、大きな意味や意義があったからこそ「当たり前」のように続いてきたのである。そのメリットについて改めて検証していく必要がある。

その一方で、あるのが「当たり前」とされている部活動そのものについて、改めてその存在意義や価値を見つめ直し、持続可能な活動として再定義していく必要がある。

いま、部活動のあり方が問われている。現場の指導者が感じてきた部活動のメリットについて、さまざまな角度からエビデンスを集めて「みえる化」していかなければならない。そして、みえてきたことを「できる化」するよう努力することは、個々の指導者、各学校、各専門部、そして高体連全体の責務である。変えねばならない部分については勇気を持って改革すべきである。

このような大きなテーマ（課題や可能性）に目を向け、互いの情報を共有しあう場が高体連研究大会であり、その背景にあるのが日常的な研究活動である。2017年12月に設立された日本部活動学会（資料4参照）など、関係する組織との連携を図りながら、部活動の、あるいは高体連活動の現状を「みえる化」し、「できる化」を進めていくことが、高体連研究部の新たな使命となるであろう。

資料1：運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン（平成30年3月 スポーツ庁）

注：スポーツ庁の文書では脚注が各ページに置かれているが、ここでは文末にまとめて示した。

前文

- 学校の運動部活動は、スポーツに興味・関心のある同好の生徒が参加し、各運動部の責任者（以下「運動部顧問」という。）の指導の下、学校教育の一環として行われ、我が国のスポーツ振興を大きく支えてきた。
- また、体力や技能の向上を図る目的以外にも、異年齢との交流の中で、生徒同士や生徒と教師等との好ましい人間関係の構築を図ったり、学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の涵養に資するなど、生徒の多様な学びの場として、教育的意義が大きい。
- しかしながら、今日においては、社会・経済の変化等により、教育等に関わる課題が複雑化・多様化し、学校や教師だけでは解決することができない課題が増えている。とりわけ、少子化が進展する中、運動部活動においては、従前と同様の運営体制では維持は難しくなっており、学校や地域によっては存続の危機にある。
- 将来においても、全国の生徒が生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育む基盤として、運動部活動を持続可能なものとするためには、各自のニーズに応じた運動・スポーツを行うことができるよう、速やかに、運動部活動の在り方に関し、抜本的な改革に取り組む必要がある。

本ガイドライン策定の趣旨等

- 本ガイドラインは、義務教育である中学校（義務教育学校後期課程、中等教育学校前期課程、特別支援学校中学部を含む。以下同じ。）段階の運動部活動を主な対象とし、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、運動部活動が以下の点を重視して、地域、学校、競技種目等に応じた多様な形で最適に実施されることを目指す。
 - ・ 知・徳・体のバランスのとれた「生きる力」を育む、「日本型学校教育」の意義を踏まえ、生徒がスポーツを楽しむことで運動習慣の確立等を図り、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成を図るとともに、バランスのとれた心身の成長と学校生活を送ることができるようにすること
 - ・ 生徒の自主的、自発的な参加により行われ、学校教育の一環として教育課程との関連を図り、合理的でかつ効率的・効果的に取り組むこと
 - ・ 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すること。
- 市区町村教育委員会や学校法人等の学校の設置者及び学校は、本ガイドラインに則り、持続可能な運動部活動の在り方について検討し、速やかに改革に取り組む。都道府県においては、学校の設置者が行う改革に必要な支援等に取り組む。
- 本ガイドラインの基本的な考え方は、学校の種類や学校の設置者の違いに関わらず該当するものであることから、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。その際、高等学校段階では、各学校において中学校教育の基礎の上に多様な教育が行われている点に留意する。
- スポーツ庁は、本ガイドラインに基づく全国の運動部活動改革の取組状況について、定期的にフォローアップを行う。

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

- ア 都道府県は、本ガイドラインに則り、運動部活動の活動時間及び休養日の設定その他適切な運動

部活動の取組に関する「運動部活動の在り方に関する方針」を策定する。

イ 市区町村教育委員会や学校法人等の学校の設置者は、本ガイドラインに則り、都道府県の「運動部活動の在り方に関する方針」を参考に、「設置する学校に係る運動部活動の方針」を策定する。

ウ 校長は、学校の設置者の「設置する学校に係る運動部活動の方針」に則り、毎年度、「学校の運動部活動に係る活動方針」を策定する。運動部顧問は、年間の活動計画（活動日、休養日及び参加予定大会日程等）並びに毎月の活動計画及び活動実績（活動日時・場所、休養日及び大会参加日等）を作成し、校長に提出する。

エ 校長は、上記ウの活動方針及び活動計画等を学校のホームページへの掲載等により公表する。

オ 学校の設置者は、上記ウに関し、各学校において運動部活動の活動方針・計画の策定等が効率的に行えるよう、簡素で活用しやすい様式の作成等を行う。なお、このことについて、都道府県は、必要に応じて学校の設置者の支援を行う。

（２）指導・運営に係る体制の構築

ア 校長は、生徒や教師の数、部活動指導員^{注１}の配置状況を踏まえ、指導内容の充実、生徒の安全の確保、教師の長時間勤務の解消等の観点から円滑に運動部活動を実施できるよう、適正な数の運動部を設置する。

イ 学校の設置者は、各学校の生徒や教師の数、部活動指導員の配置状況や校務分担の実態等を踏まえ、部活動指導員を積極的に任用し、学校に配置する。なお、部活動指導員の任用・配置に当たっては、学校教育について理解し、適切な指導を行うために、部活動の位置付け、教育的意義、生徒の発達の段階に応じた科学的な指導、安全の確保や事故発生後の対応を適切に行うこと、生徒の人格を傷つける言動や、体罰は、いかなる場合も許されないこと、服務（校長の監督を受けることや生徒、保護者等の信頼を損ねるような行為の禁止等）を遵守すること等に関し、任用前及び任用後の定期において研修^{注２}を行う。

ウ 校長は、運動部顧問の決定に当たっては、校務全体の効率的・効果的な実施に鑑み、教師の他の校務分掌や、部活動指導員の配置状況を勘案した上で行うなど、適切な校務分掌となるよう留意するとともに、学校全体としての適切な指導、運営及び管理に係る体制の構築を図る。

エ 校長は、毎月の活動計画及び活動実績の確認等により、各運動部の活動内容を把握し、生徒が安全にスポーツ活動を行い、教師の負担が過度とならないよう、適宜、指導・是正を行う。

オ 都道府県及び学校の設置者は、運動部顧問を対象とするスポーツ指導に係る知識及び実技の質の向上並びに学校の管理職を対象とする運動部活動の適切な運営に係る実効性の確保を図るための研修等の取組を行う。

カ 都道府県、学校の設置者及び校長は、教師の運動部活動への関与について、「学校における働き方改革に関する緊急対策（平成29年12月26日文部科学大臣決定）」及び「学校における働き方改革に関する緊急対策の策定並びに学校における業務改善及び勤務時間管理等に係る取組の徹底について（平成30年２月９日付け29文科初第1437号）」^{注３}を踏まえ、法令に則り、業務改善及び勤務時間管理等を行う。

２ 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組

（１）適切な指導の実施

ア 校長及び運動部顧問は、運動部活動の実施に当たっては、文部科学省が平成25年5月に作成した「運動部活動での指導のガイドライン」に則り、生徒の心身の健康管理（スポーツ障害・外傷の予防やバランスのとれた学校生活への配慮等を含む）、事故防止（活動場所における施設・設備の点検や活動における安全対策等）及び体罰・ハラスメントの根絶を徹底する。都道府県及び学校の設置者は、学校におけるこれらの取組が徹底されるよう、学校保健安全法等も踏まえ、適宜、支援及び指導・是正を行う。

イ 運動部顧問は、スポーツ医・科学の見地からは、トレーニング効果を得るために休養を適切に取ることが必要であること、また、過度の練習がスポーツ障害・外傷のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながらないこと等を正しく理解するとともに、生徒の体力の向上や、生涯を通じてスポーツに親しむ基礎を培うことができるよう、生徒とコミュニケーションを十分に図り、生徒がバーンアウトすることなく、技能や記録の向上等それぞれの目標を達成できるよう、競技種目の特性等を踏まえた科学的トレーニングの積極的な導入等により、休養を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を行う。また、専門的知見を有する保健体育担当の教師や養護教諭等と連携・協力し、発達の個人差や女子の成長期における体と心の状態等に関する正しい知識を得た上で指導を行う。

(2) 運動部活動用指導手引の普及・活用

ア 中央競技団体^{注4)}は、競技の普及の役割に鑑み、運動部活動における合理的でかつ効率的・効果的な活動のための指導手引（競技レベルに応じた1日2時間程度の練習メニュー例と週間、月間、年間での活動スケジュールや、効果的な練習方法、指導上の留意点、安全面の注意事項等から構成、運動部顧問や生徒の活用の利便性に留意した分かりやすいもの）を作成する。

イ 中央競技団体は、上記アの指導手引をホームページに掲載・公開するとともに、公益財団法人日本中学校体育連盟や都道府県等と連携して、全国の学校における活用を依頼し、普及を図る。

ウ 運動部顧問は、上記アの指導手引を活用して、2(1)に基づく指導を行う。

3 適切な休養日等の設定

ア 運動部活動における休養日及び活動時間については、成長期にある生徒が、運動、食事、休養及び睡眠のバランスのとれた生活を送ることができるよう、スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究^{注5)}も踏まえ、以下を基準とする。

○ 学期中は、週当たり2日以上以上の休養日を設ける。（平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日（以下「週末」という。）は少なくとも1日以上を休養日とする。週末に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える。）

○ 長期休業中の休養日の設定は、学期中に準じた扱いを行う。また、生徒が十分な休養を取ることができるとともに、運動部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。

○ 1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、学校の休業日（学期中の週末を含む）は3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。

イ 都道府県は、1(1)に掲げる「運動部活動の在り方に関する方針」の策定に当たっては、上記の基準を踏まえて休養日及び活動時間等を設定し、明記する。

ウ 学校の設置者は、1(1)に掲げる「設置する学校に係る運動部活動の方針」の策定に当たっては、上記の基準を踏まえるとともに、都道府県が策定した方針を参考に、休養日及び活動時間等を設定し、明記する。また、下記エに関し、適宜、支援及び指導・是正を行う。

エ 校長は、1(1)に掲げる「学校の運動部活動に係る活動方針」の策定に当たっては、上記の基準を踏まえるとともに、学校の設置者が策定した方針に則り、各運動部の休養日及び活動時間等を設定し、公表する。また、各運動部の活動内容を把握し、適宜、指導・是正を行う等、その運用を徹底する。

オ なお、休養日及び活動時間等の設定については、地域や学校の実態を踏まえた工夫として、定期試験前後の一定期間等、運動部共通、学校全体、市区町村共通の部活動休養日を設けることや、週間、月間、年間単位での活動頻度・時間の目安を定めることも考えられる。

4 生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備

(1) 生徒のニーズを踏まえた運動部の設置

- ア 校長は、生徒の1週間の総運動時間が男女ともに二極化の状況にあり、特に、中学生女子の約2割が60分未満であること^{注6)}、また、生徒の運動・スポーツに関するニーズは、競技力の向上以外にも、友達と楽しめる、適度な頻度で行える等多様である^{注7)}中で、現在の運動部活動が、女子や障害のある生徒等も含めて生徒の潜在的なスポーツニーズに必ずしも応えられていないことを踏まえ、生徒の多様なニーズに応じた活動を行うことができる運動部を設置する。
- イ 地方公共団体は、少子化に伴い、単一の学校では特定の競技の運動部を設けることができない場合には、生徒のスポーツ活動の機会が損なわれることがないよう、複数校の生徒が拠点校の運動部活動に参加する等、合同部活動等の取組を推進する。

(2) 地域との連携等

- ア 都道府県、学校の設置者及び校長は、生徒のスポーツ環境の充実の観点から、学校や地域の実態に応じて、地域のスポーツ団体との連携、保護者の理解と協力、民間事業者の活用等による、学校と地域が共に子供を育てるという視点に立った、学校と地域が協働・融合した形での地域におけるスポーツ環境整備を進める。
- イ 公益財団法人日本体育協会^{注8)}、地域の体育協会、競技団体及びその他のスポーツ団体は、総合型地域スポーツクラブやスポーツ少年団等の生徒が所属する地域のスポーツ団体に関する事業等について、都道府県もしくは学校の設置者等と連携し、学校と地域が協働・融合した形での地域のスポーツ環境の充実を推進する。また、学校の設置者等が実施する部活動指導員の任用・配置や、運動部顧問等に対する研修等、スポーツ指導者の質の向上に関する取組に協力する。
- ウ 地方公共団体は、学校管理下ではない社会教育に位置付けられる活動については、各種保険への加入や、学校の負担が増加しないこと等に留意しつつ、生徒がスポーツに親しめる場所が確保できるよう、学校体育施設開放事業を推進する。
- エ 都道府県、学校の設置者及び校長は、学校と地域・保護者が共に子供の健全な成長のための教育、スポーツ環境の充実を支援するパートナーという考え方の下で、こうした取組を推進することについて、保護者の理解と協力を促す。

5 学校単位で参加する大会等の見直し

- ア 公益財団法人日本中学校体育連盟は、主催する学校体育大会について、4を踏まえ、単一の学校からの複数チームの参加、複数校合同チームの全国大会等への参加、学校と連携した地域スポーツクラブの参加などの参加資格の在り方、参加生徒のスポーツ障害・外傷の予防の観点から、大会の規模もしくは日程等の在り方、スポーツボランティア等の外部人材の活用などの運営の在り方に関する見直しを速やかに行う。また、都道府県中学校体育連盟が主催する大会においても、同様の見直しが行われるよう、必要な協力や支援を行う。
- イ 都道府県中学校体育連盟及び学校の設置者は、学校の運動部が参加する大会・試合の全体像を把握し、週末等に開催される様々な大会・試合に参加することが、生徒や運動部顧問の過度な負担とならないよう、大会等の統廃合等を主催者に要請するとともに、各学校の運動部が参加する大会数の上限の目安等を定める。
- ウ 校長は、都道府県中学校体育連盟及び学校の設置者が定める上記イの目安等を踏まえ、生徒の教育上の意義や、生徒や運動部顧問の負担が過度とならないことを考慮して、参加する大会等を精査する。

終わりに

- 本ガイドラインは、生徒の視点に立った、学校の運動部活動改革に向けた具体的取組について示すものであるが、今後、少子化がさらに進むことを踏まえれば、ジュニア期におけるスポーツ環境の

整備については、長期的には、従来の学校単位での活動から一定規模の地域単位での活動も視野に入れた体制の構築が求められる。

- このため、地方公共団体は、本ガイドラインを踏まえた運動部活動改革の取組を進めるとともに、地域の実情に応じて、長期的に、地域全体で、これまでの学校単位の運動部活動に代わりうる生徒のスポーツ活動の機会の確保・充実方策を検討する必要がある。
- また、競技団体は、競技の普及の観点から、運動部活動やジュニア期におけるスポーツ活動が適切に行われるために必要な協力を積極的に行うとともに、競技力向上の観点から、地方公共団体や公益財団法人日本体育協会や、地域の体育協会等とも連携し、各地の将来有望なアスリートとして優れた素質を有する生徒を、本格的な育成・強化コースへ導くことができるよう、発掘・育成の仕組みの確立に向けて取り組む必要がある。

＜注一覧＞

注1) 部活動指導員は、学校教育法施行規則第78条の2に基づき、「中学校におけるスポーツ、文化、科学等に関する教育活動（学校の教育課程として行われるものを除く。）に係る技術的な指導に従事する」学校の職員（義務教育学校後期課程、高等学校、中等教育学校並びに特別支援学校の中学部及び高等部については当該規定を準用）。学校の教育計画に基づき、校長の監督を受け、部活動の実技指導、大会・練習試合等の引率等を行う。校長は、部活動指導員に部活動の顧問を命じることができる。

注2) 「学校教育法施行規則の一部を改正する省令の施行について（平成29年3月14日付け28ス庁第704号）」において、部活動指導員を制度化した概要、留意事項として部活動指導員の職務、規則等の整備、任用、研修、生徒の事故への対応、適切な練習時間や休養日の設定、生徒、保護者及び地域に対する理解の促進等について示されている。

注3) 当該通知において、「部活動や放課後から夜間などにおける見回り等」「超勤4項目」以外の業務については、校長は、時間外勤務を命ずることはできないことを踏まえ、早朝や夜間等、通常の勤務時間以外の時間帯にこうした業務を命ずる場合、服務監督権者は、正規の勤務時間の割り振りを適正に行うなどの措置を講ずるよう徹底すること。」等について示されている。

注4) スポーツ競技の国内統括団体

注5) 「スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間について」（平成29年12月18日公益財団法人日本体育協会）において、研究等が競技レベルや活動場所を限定しているものではないことを踏まえた上で、「休養日を少なくとも1週間に1～2日設けること、さらに、週当たりの活動時間における上限は、16時間未満とすることが望ましい」ことが示されている。

注6) スポーツ庁「平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（平成30年2月公表）では、保健体育の授業を除く1週間の総運動時間が60分未満である中学校2年生女子の割合は19.4%で、このうち、0分の割合は13.6%であった。

注7) スポーツ庁「平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（平成30年2月公表）では、運動部や地域のスポーツクラブに所属していない、又は、文化部に所属していると答えた中学校2年生が運動部活動に参加する条件は、「好きな、興味のある運動やスポーツを行うことができる（男子42.9%・女子59.1%）」、「友達と楽しめる（男子42.7%・女子60.4%）」、「自分のペースで行うことができる（男子44.4%・女子53.8%）」が上位であった。具体的な例としては、より多くの生徒の運動機会の創出が図られるよう、季節ごとに異なるスポーツを行う活動、競技志向でなくレクリエーション志向で行う活動、体力づくりを目的とした活動等、生徒が楽しく体を動かす習慣の形成に向けた動機付けとなるものが考えられる。

注8) 団体名称を「公益財団法人日本スポーツ協会」に変更予定（2018年4月1日）。

資料2：第52回研究大会紀要原稿「2020へ向けて－高体連研究部の新たな使命」より

高体連研究部の「これから」－2020年を視野に入れて

前述のとおり、これからの部活動、これからの高体連活動を考えるべきときである。高体連はどのような組織であり、研究部はどの部分を担っていくべきかについて共通理解を持つことが大切である。

以下はそのような観点から整理したものである。課題研究のテーマ設定においても有効であろう。

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

スポーツ事故の事例と対策から学び、日々の指導に活かすことは重要である。登山専門部における死亡事故は記憶に新しい。体育の授業中の水泳飛び込み事故事例もあった。柔道やラグビーでは事故の事例から指導方法や競技会ルールの見直しが為されている。専門部からの情報発信も求められる。

いわゆる「体罰」や暴力の根絶へ向けて、高体連はもちろん、スポーツ界挙げて取り組んではいるが、根絶されたとは言い難い。安全で安心できる部活動であることが前提である。教育団体や競技団体と連携しながら進めている事例を共有することが必要である。

何かあったときの備えも大切である。2012年度の北海道の課題研究では、北海道高体連が独自に作った災害補償制度等について紹介されていた。このような取り組み事例を共有することが重要である。

2) 多様な価値観の受け皿となる部活動を目指して

「レベルやニーズに応じた活動」「さまざまな能力が開発できる活動」がここ数年、課題研究で紹介されている。勝敗や優劣といった基準だけでなく、もっと多様な楽しみ方を求める部活動の姿である。

スポーツの多様な価値を認め、個々の生徒の多方面にわたる可能性を引き出す実践や研究を課題研究で取り上げてもらいたい。また「文化部」との連携により、価値観はさらに広がるだろう。

3) 自主性や創造性を育む部活動を目指して

部活動の中で高校生自身が考え、行動することによって、自主性や創造性が育まれる。2015年度の千葉県、2016年度の北海道の課題研究は、生徒一人ひとりが主体的に部活動運営に携わる中で「生きる力」が育まれるという取り組みであった。

これからの社会に求められる資質を部活動でどう育むか。これはキャリア教育の問題でもある。2010年度の千葉県の課題研究はこのような観点の研究であった。この分野の取り組みも今後ますます求められるだろう。

4) 学校生活を構成する「学校文化」として

教育課程外ではあるが、学校に欠かせないのが部活動である。日本独特の学校文化と言えるだろう。

ごく普通の生徒にとっての居場所となり、卒業生も含めたコミュニティの形成に貢献し、地域社会の求心力ともなり得るのが部活動である。東日本大震災と高体連の関わりについて報告された2011年度の宮城県、2012年度の岩手県の課題研究からは、“非日常”の中で、部活動のある“日常”の風景を取り戻す過程が、厳しい現実とともに報告された。部活動が、学校だけでなく地域社会にとっても欠かせない「日常」であり「文化」であることが再認識された。

学校文化としての部活動は、地域によってさまざまなすがたとなって現れるだろう。普遍化はできなくても、それぞれの特徴的な取り組みをピックアップし、共有していきたい。

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

卓越性の追及は求められるべき理念である。できないことができるようになった喜びや、それでもできない、乗り越えられない悔しさを経験することは貴重である。記録向上や勝利という目標に向けて努力や挑戦を続けるプロセスには教育的意義があるし、その過程を通して学ぶことは多い。

しかしながら、勝利を唯一の目的、至上のものと位置づけ、スポーツのゆたかな広がり認めない勝利至上主義は、多くの問題の温床となる。プレイ志向から競技志向まで幅広いスポーツのあり方を認め、「する、みる、語る、支える」多様なかわり方を通して「生きる力」が育まれるのである。これからの運動部活動はゆたかなスポーツ文化を軸として成り立つのであり、指導者がそのことを理解していることが前提となる。研究部は具体的な取り組みを通して、あるべき姿を提示する使命がある。2015年度の千葉県、2016年度の北海道が課題研究で示したような取り組みが、今後も期待される。

2) オリンピック教育の可能性と実践事例

4年に一度開かれるオリンピック競技会は、世界最高のアスリートの祭典として注目される。しかしその本来の意義は、近代オリンピックの創始者クーベルタンの思想「オリンピズム」にあり、スポーツを通しての人間形成と世界平和を求める思想である。卓越（Excellence）、友情（Friendship）、敬意・尊重（Respect）といった「オリンピックの価値」は青少年の教育に不可欠な要素である。そしてIOC（国際オリンピック委員会）は、ユースオリンピックゲームズやOVEP（Olympic Value Education Program）の制作と推進、高校生対象の「国際ピエール・ド・クーベルタン・ユースフォーラム」の開催など、青少年対象の教育プログラムに力を入れている。日本においても国内ユースフォーラムが開催され、徐々にオリンピック教育の動きは広がっている。

オリンピック教育とは、近代オリンピックの創始者クーベルタンや、日本におけるスポーツ教育の嚆矢である嘉納治五郎の思想を教育に導入することである。高等学校等生徒の健全な発達を促すために、体育・スポーツ活動の普及と発展を図ること」とする高体連の目的とも合致するオリンピック教育は、高体連が担うべき事業の一つとして位置づけることができるだろう。オリパラ教育の実践事例の紹介や、国内外の高校生の交流事業を高体連で担うことも検討してよいのではないだろうか。

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

明治期にはじまる部活動は、その時々々の社会背景に振り回され、位置づけがあいまいであっても学校文化として定着してきた。多くの矛盾を抱えながらも定着してきたのは、それなりの意義や価値があったからであろう。今後ともこの文化は受け継いでいくべきだろう。

一方で、教育問題としての部活動の抱える数々の矛盾は整理しておくべきである。部活動はどのように位置づけられ、教師はどのように関わっていくべきか。本務との関係をどうとらえるか。今後も学校文化として続けていくために、どこが担うべきなのか…。

正解の一つではない。各学校、各地域、各都道府県、あるいは専門部や競技団体ごとにさまざまな課題や可能性があるはずである。それらを研究部で拾い上げ、好事例を共有していくべきだろう。

課題研究ではこのような課題を取り上げることも求めたい。

資料3：日本部活動学会第1回学会大会 特別企画公開講演会

「部活動の日常を『見える化』する～持続可能なあり方を求めて～」

内田良氏（名古屋大学大学院准教授）

教育社会学という学問は、量的調査・エビデンスを使う学問です。私は2次分析的な量的研究というもの行っており、毎年調査されながらも、ほとんど活用されていない資料を少し整理するだけで、全国の状況が分かるというものです。今日お話しする二つの話も、ほとんどはそういうものです。私の研究の特徴を、カテゴリーから感情へと表現します。基本的に、つらい・苦しいって立場からものを考えるっていうことを、研究上の大きなポリシーにしています。

ここから、リスクの視点というのをお話します。様々なリスクを防ぐための資源は、人・もの・金・情報など全て有限です。となると、私たちは、今あるものをどこかに優先的に注がなければいけないわけです。これは、リスク研究の視点です。私の「部活動はブラック」発言に、「馬鹿野郎！」という方もおられます。しかし身を守るために剣道の防具を付けてくるかというのと、付けてきません。それはリスクが低いと推測しているからです。

学校安全についてですが、この言葉は1950年代からあります。しかし、1950年代からの子どもの死亡事故に関するデータは一つもありません。まずはエビデンスをつくることから始めなければ、たくさん死んでいる子ども救えないと考えました。言い換えれば、数字によって見える化しなければいけないということです。調べてカードに記載していくと、柔道の練習中に大外刈りによる急性硬膜下血腫で亡くなっている事例が次々と出てきました。年度が違うだけで、本当にそっくりな内容なのです。素人から見ても、5枚カードがあれば、予見可能性が立ちます。このようなカードによって、ようやく見える化してきました。今まで、学校の内側にあるリスク、柔道、あるいは組体操、こういったものは全然見えてきませんでした。部活動もです。学校の中の悲惨さは、教育の一環だとして全部消えていきます。教育の中のリスクというのは、見ざる、言わざる、聞かざる状態、何も見えてこないことが、教育の中のリスクなのです。だからこそ、このリスクをできるだけエビデンスを使って見える化していく必要があります。中学校で武道の必修化が2012年から始まる予定だったので、マスコミが騒いで、2012年から柔道の子どもの死亡者はゼロになりました。予見可能性が簡単に立った結果として死亡事故が0件になったのです。

みんなで見える化していけば、いろんな苦しみや負担が減っていくのではないのでしょうか。見える化して、よりよい在り方を考えていくのです。これは、組体操にも当てはまります。組体操も感動という言葉の中で巨大化していきます。私は、組体操に関してYahoo!ニュースに、20本ぐらいの資料を書きました。その結果、国が動いて、自治体も動いて、事故が大幅に減ったということです。例えば、名古屋市で言えば、9割けがが減ったのです。大事なことは、組体操の実施学校数は2割減っただけという事、つまり、組体はやっているけど、安全であるようになったのです。私はこれを目指したい。その競技はあるけれども、苦しい思いをする人が減っていく、そういうことを考えていきたいと思っています。

ここで、本当に悲しい現実をお知らせしましょう。高校から部活大好きで上がってきた子たちが大学で部活をやらない。全国大会目指した子たちはやらないのです。「なんでやらないの」って聞くと、「もう、いいっす」と言うのです。そして、学校の先生たちは、「その3年間、みんなで涙して良かった」と語るわけです。全くサステナブルではありません。

皆さんもご存じの通り、教員の過労死ラインを越えているのは、小学校、中学校で半数ぐらいということが既に明らかになっています。この働き方改革の出発点はどこかかというと、部活動改革です。例えば、部活動改革ネットワーク代表の斉藤ひでみさんがツイートしたものが、53,000リツイートされています。これは、私や長沼先生が関わった「教員の働き方改革の署名を始めました」という宣伝

です。それぐらい、今、市民全般がこの問題に関心を持っているということなのです。

このように、世の中は、みんな教員の負担を減らしましょう、という中で、職員室はどうもそこに乗りそうに乗ってこない、無風状態が続いています。私はそういう話を聞く中で、よく分かってきたことがあります。これは、先生方が真剣に教育しているということ、つまり、部活動指導も含め、子どものためだと一生懸命やっているということです。そうすると、今度はそれを優先順位の語りで考えていくことになります。全て子どものためとなった時に、どれを優先するか、というのが、これからの部活改革、あるいは教育改革において必要になってくると思います。リスクの考え方と一緒にです。その中で、部活動は、教員がやる優先順位としては一番優先度が低いと考えています。やらなくていいのではなく、教員の時間にゆとりがあればやる、という選択肢もあってよいと考えています。

とあるウェブ相談に、子どもが「なぜ部活の時は廊下を走るのか」と投稿していました。例えば部活動が3時半開始なら、その1分前までは廊下を走ってはいけないのに、1分後には、「子どもたちはきょうも元気に走っています」とウェブサイトにアップロードされるわけです。これぐらい、部活動の当たり前は私たちの中で染み付き過ぎていて、それを問題だと感じられない、見える化できていないのです。危険だから走ってはいけないわけで、それは部活動の時間だって変わりはありません。「なんで廊下を走るのか。」その答えは、部活動はグレーゾーンにあるからです。言い換えると制度設計がないからです。部活動は学校教育の一環とありますが、それだけで、特に細かい規定はありません。学校の中というのは、授業が行われるようにちゃんと設計されているわけです。ところが部活動は、学校でやる、という以上の設計がないから、部活をやり始めると、場所がなくなって、廊下を走るわけです。制度設計が全然できていないというのが、部活動の特徴であります。

スポーツ庁は、昨年度から全国体力テストのときに、生徒に部活動のことを少し質問するようになったのです。18年の2月に発表されたもので見てみると、部活動の活動時間については増加しており、特に土日の活動時間がほとんどの自治体で増加しています。この土日が曲者なのです。また、10年ぶりに行われた教員勤務実態調査では、休日の部活動指導時間が極端に増えています。これは体力テストの結果と合致するのです。

これからは、規制・制度設計を設けて、その限られた時間の中で教育的意義を達成しようではありませんかと、提案したいです。例えば、民間クラブをもっと発展させて、いろんな競技がここで活動できるようにする、といった方法があります。もちろん国の支援も必要でしょう。そして、部活動そのものは現有資源です。現在の資源に合わせる形で小さくして、みんなで回していくのです。そもそも資源が足りないのだから、サービスを減らしましょう。そして、それを減らすのを止める理由はないと私は考えます。

最後に、ある先生の言葉を紹介して終わります。「自分は〇〇部であれば、専門的な指導ができ、全国大会に行く自信もあります。でも、だからこそ、その部の指導はしないようにしています。自分は、その部活が大好きだから、顧問になったら確実にのめり込み、授業準備よりも部活動に時間を使うでしょう。私の教員としての専門は、〇〇科です。その教科に時間と力を注ぎたいのです。」ということ、で、本当に志の高いご意見だなと考えます。

＜日本部活動学会会報第2号（2018年7月発行）より＞

資料4：日本部活動学会設立趣意書

日本における部活動は、長年にわたって発展を遂げ、学校教育に根付いています。教育文化の一翼を担っていると言っても過言ではありません。活動に参加することで児童生徒が生きがいを感じ成長・発達した実践などを通して、部活動の良さや価値は認知されています。ただし部活動に関する学術的な研究は、スポーツ科学や教育社会学をはじめとして研究成果が蓄積されている分野もあるものの、実践の隆盛に比べれば文献や論文は多くなく発展途上の状態にあると言えます。長年にわたって継続してきた要因や歴史的経緯を含め、部活動の教育的意義や価値、学校教育の中で果たす機能についてのさらなる研究が求められています。同時に各分野に散在している研究成果を横断し俯瞰する研究も必要です。

近年では部活動のあり方が問われてきており、その存立の意味も含めて問い直しの声が広がっています。例えば児童生徒の負担の問題（家庭での時間や自由時間が少ない等）、顧問教員の過重負担、教員の全員顧問制と児童生徒の強制加入、過酷な練習や体罰、外部指導員との連携や質的向上、部活動指導員（職員）の確保、保護者の理解と協力、大会や練習時の送迎の問題、選手育成か教育かという目的に関わる問題など、多様な問題や課題です。これらを解決する方策を探り、部活動のあり方を考察するためにも、学術的な観点からの知見が必要となっています。

部活動の研究には、その実態に即した多角的な分析が必要です。健康・安全、成長・発達、キャリア、生活など児童生徒の視点、指導方法、働き方改革、労働問題など教員の視点、外部指導者、社会教育との関係など環境整備の視点、法整備や指針、給特法など行政の視点等の多角的な視点からの研究が進展することで、部活動のあり方を総合的に分析・考察・追究し、実践に資する知見を提供することができます。

そのためには教育学、教育心理学、教育社会学、カリキュラム論、教職論、教師教育学、教育史、特別活動、スポーツ科学、グループダイナミクス、法学、医学、ボランティア論、教育行政学、労働経済学など、多様な分野の研究者が集い、学際的な研究を進展させることが不可欠です。部活動の内容に関する分野としては運動関係だけでなく、文化や科学・芸術に関係する学問（文芸、書道、音楽、美術、演劇、映像文化、経済、自然科学、工学、家政、福祉、その他の文化芸能）の研究者や、教科教育系の研究者による知見も期待されます。

また、理論研究だけでなく、実践に携わる小中学校、高等学校等の教職員等による実践研究も重要です。例えば、部活動の学校教育における位置付け、教員や児童生徒の負担軽減を図る仕組み・方策、休養日や大会のあり方、保護者・地域との関係づくりなどについては、ただ一つの正解があるものではありませんが、広く実践的な研究を行い、効果的な施策・取組等について企画、実施し、普及啓発を図っていくことが必要です。さらには研究者・実践者だけでなく、児童生徒の保護者、地域の指導者、教育行政関係者、部活動経験者などが集い、誰もが議論や協議に参加できる共通の場（プラットフォーム）が必要です。

以上のことから、部活動に関する研究者、実践者、関係者が一同に集い、部活動を学術的に分析・考察し、実践に資するための知の蓄積およびそれらを公表し社会に貢献する場が必要であると考え、日本部活動学会（Japanese Association for the Study of Extracurricular Club Activities）JASECAを設立します。

2017年12月27日
設立発起人一同

2020 年度・長崎大会 「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

2019 年 1 1 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
2020 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・修正を求めることもあります
1 0 月末まで	最終原稿を提出	
2021 年 1 月	長崎大会、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2020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

- ・ 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
- ・ 複数校合同運動部活動の成果と課題に関する研究
- ・ 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考え方と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－高校生リーダ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－“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－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－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－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－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－富山県高体連における追跡調査を通して

アトラクション

プロジェクションマッピング 飯田将茂

山梨県私立日本航空高等学校 太鼓隊

歓迎アトラクション 【太鼓 × 映像のコラボレーション】

山梨県の多様な文化・歴史や豊かな自然をモチーフに、その精神性や信仰、
伝承を追って精神世界へと誘う導入映像、そして伝統ある太鼓隊の力強い
和太鼓の演奏と映像とのコラボレーションにより皆様を歓迎いたします。



日本航空高等学校 太鼓隊

太鼓隊は山梨県甲斐市にあり、創部39年になります。和太鼓で演奏することを通じ日本の精神文化を体現し、伝統芸能を伝承していくだけでなく、礼儀や心構え、協調性を学び達成感を得ることで健全育成に寄与するため活動しています。主な演奏曲は、日本航空学園の校風「自由と規律」を基調とし、日本人の誇り高い精神性を表現しています。過去の実績は、全国高等学校総合文化祭郷土芸能部門において文部科学大臣奨励賞を2回、文化庁長官賞4回など数々の賞を受賞し、東京国立劇場での演奏経験やアメリカシアトル・パラオ共和国・韓国など海外演奏経験もあります。昨年12月にはプロも出場する「太鼓祭 in ソニックシティ 2017 第9回日本一決定戦」において全国優勝を果たし、文部科学大臣賞を受賞。大会史上初の二連覇を果たしました。今年は、12月に埼玉県大宮ソニックシティで行われる全国大会に前年度優勝チームとして出場が決定しています。日本の伝統芸能である和太鼓の良さを伝えられるよう、心を込めて演奏させていただきます。

飯田将茂

映像作家。玉川大学芸術学部非常勤講師。ドーム映像、映像インスタレーション、イベントや舞台の映像演出、プロジェクションマッピング等、独自の映像表現で独特の世界観を演出する。プラネタリウム等のドーム空間に展開する映像作品『After Cherenkov』（2016）は斬新な身体表現映像が高い評価を受け、7カ国10の映像祭で上映。FullDome Festival 2017（ドイツ、イエナ）では長編部門最高賞となるJANUS Directors Awardを受賞。『Fermentation』（2014）はImmersive Film Festival（ポルトガル、エスピーニョ）でBest of IFF' 15を受賞するなど、国内外で活躍。今回のアトラクションで上映される映像作品は「富士の国やまなし国体」（2018）の歓迎アトラクションで披露されたプロジェクションマッピングを再構成したものです。

第1分科会

競技力の向上

会場：甲府富士屋ホテル 昇仙閣（東中）

①全国優勝最多6回の検証

～週休2日の部活動を考える～

山梨県立日川高等学校 岡 部 伸 二

②陸上競技における競技力を高める背景

愛媛県立三崎高等学校 上 甲 晃

③実績ある指導者から学ぶ「理想の選手育成法」

～全競技の指導者に対するアンケート調査から～

群馬県立吾妻中央高等学校 濱 名 智 弘

④全員で取り組む競技力向上

～地域・OB・連盟と連携して取り組む強化～

秋田県立大曲農業高等学校 高 川 健 悟

⑤雪国のハンデを克服し世界へ挑戦

～心技体向上による自立型人間形成を目指した取り組み～

北海道帯広農業高等学校 西 山 修 一

[助言者] 山梨学院大学
教 授 寺 本 祐 治

[司会者] 群馬県高等学校体育連盟
理事長 檜 崎 龍 一

全国優勝最多 6 回の検証

～週休 2 日の部活動を考える～

山梨県立日川高等学校

岡部 伸二

1 はじめに

平成30年3月、スポーツ庁は中学校段階の運動部活動を主な対象とし、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、地域や学校の実態に応じて多様な形で最適に実施されるよう「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、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している。特に「ガイドライン」の「3 適切な休養日等の設定 ア」では、週当たり2日以上休養日を設定し、一日の活動時間は長くとも平日2時間程度、休業日は3時間程度とし、合理的かつ効率的・効果的な活動を行うとしている。

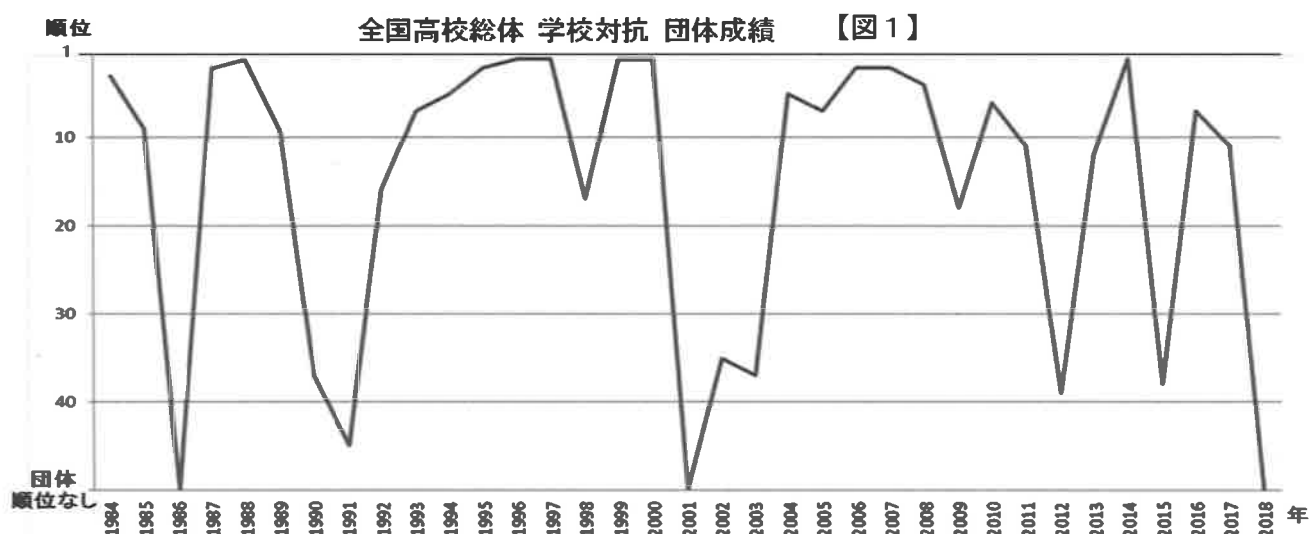
このような週休2日と短時間の活動時間に対し、長時間練習で高い競技力を目指してきた運動部顧問からは、反論の思いと諦めの思いがささやかれ、また原則としての抜け道を模索するなど様々である。ガイドラインの策定要因には「教員の多忙化」や「運動部活動存続の危機」など喫緊の課題への対応もあることから、ガイドラインを確実に理解し実践することで競技力の向上を図らなければならない。

2 研究の目的と方法

本研究は全国高校総体において学校対抗団体優勝全国最多の6回を記録している日川高校ウエイトリフティング部が、全国のトップレベルとなった35年前から一貫して実践してきた週休2日の活動をはじめ、ガイドラインが示す各項目の取組内容についても酷似しているのではないかとの思いから、過去からの共通点を具体的に調査し検証することによって、さらなる競技力の向上につなげたいと考える。

1984年の全国高校総体団体3位から35年の間に3名の部顧問が交代している。3名に対し各種資料や記憶に基づいたインタビューを実施し、「ガイドライン」が示す5項目中の3項目（2.合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組、3.適切な休養日の設定、4.生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備）に関連する具体的取り組みを掘り起こし整理することによって、それらの取り組みが競技力向上に有効に働いていたかを検証する。

3 日川高校ウエイトリフティング部について



山梨県立日川高等学校は、創立118年目を迎えた全日制普通科単位制高校であり、7年目の文科省スーパーサイエンスハイスクール（以下「SSH」という）指定校でもある。現在、1学年6クラス240名、全校生徒720名、男女比は約4:3、「文武両道」の教育方針のもと学業を基本に広く部活動を奨励している。

日川高校ウエイトリフティング部は、創部53年目を迎え全国高校総体において1988年の学校対抗団体優勝を皮切りに、1996・1997・1999・2000・2014年度の計6回優勝している。その間、【図1】に示すように

準優勝4回、3位1回など出場150校中35年間上位を維持してきた。また、2名のオリンピック選手をはじめ多くの日本代表選手を輩出している。顧問が変わっても「文武両道」と部訓「目標・燃焼・感謝」、活動方針「率先垂範」は変わらない。

4 研究の概要

(1) 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組

① 練習計画と負荷強度

競技力向上のための年間計画、月間計画、週間計画、また1日の練習メニューは重要である。主要となる大会にピークパフォーマンスとなるような計画を作成する。全国選抜(3月)、全国高校総体(8月)、関東選抜(1月)、関東大会(6月)が主要大会であり、これらの試合に向けて準備期(筋肥大・パワーアップ)⇒試合期(最大筋力アップ)⇒移行期(休養)に期分けし、それぞれの期の目的に沿った練習を実施している。その際、重要となるトレーニングの目的・負荷強度・回数の関係は【表1】に示すとおりである。

トレーニングの目的と負荷強度 【表1】

トレーニングの目的	負荷強度	回数	セット数
①技術の習得	20%～70%	5回～10回	5～10セット
②スピードアップ	60%	5回	スピードが鈍らない程度のセット数
③パワーアップ	80%	3回～5回	7～10セット ※スピード意識
④最大筋力アップ	90～100%	3回～1回	5～7セット
⑤筋肥大	80%	7回～10回	3～5セット

② 1日のトレーニングメニュー

日々のトレーニングメニューを作成するにあたってベースと

メニュー作りの公式 【表2】

- ①スピード種目からスロー種目へ
②神経系種目から非神経系種目へ
③多関節種目から単関節種目へ
④高負荷低回数から低負荷高回数へ
⑤低負荷高回数から心肺持久力へ
※不得意種目から得意種目へ

なるものは【表2】の「トレーニングメニュー作りの公式」である。この公式に当てはめ1日のトレーニング種目の順番を決める。通常5種目程の順番の組み方によって競技力向上に及ぼす効果は格段に違う。また、種目内でも負荷率と回数の順番によって効果が異なる。公式に沿った試合期の1日のメニューは、スピード+神経系+多関節種目であるスナッチ及びクリーン&ジャークから始め、スロー+非神経+単関節に近い種目であるスクワット、デッドリフト、プレスなどに移っていき、最後に低負荷高回数による心肺持久力系の種目へと移る。このメニューの順番は【表1】の「トレーニングの目的」の①から⑤の順番と一致する。記録向上に直結するのは③パワーアップであり、“パワー=スピード×筋力”“筋力∝筋肉量”から、特に②～⑤のトレーニングの順番は重要である。公式①～⑤を自在に組み合わせることにより1日の練習順序から数か月先までの長期のトレーニングメニュー作りに応用できることが長年の本校指導者の研究・実践によって証明されている。なお「※不得意種目から得意種目へ」については準備期の練習についてのみ当てはまる。

また、将来世界レベルの選手に成長するためには、ハードトレーニングに耐えうる心肺機能の向上を高校生のこの時期に図ることも忘れてはならない。そのため近年では、全米で爆発的な人気を博しているクロスフィットトレーニングを採り入れ、設定した時間(20分)内でより多くのジャンプ系、プレス系、腹筋・背筋の体幹系の種目を行っている。このトレーニングを取り入れてから、練習時のスタミナ切れや慢性的な怪我に悩む選手は格段に減少した。

年に1回、学校行事として行われる新体力テストの数値は、個々の選手の特性を知りトレーニングにフィードバックすることで、競技力の向上に大きく貢献している。この数値は中学生の有望選手発掘の指標とし

でも有効に活用できている。

③ ウェイトリフティング技術の習得

ウェイトリフティングは筋肉増強ばかりが競技力向上の要素と考えられがちである。しかし、繊細な技術が重要であることは余り知られていない。体重別競技であるから、同じ体重・筋肉量・パワーであれば最後に勝つのは技術に優れた者ということになる。本校では一貫してリフティング技術の習得に重きを置き、選手個々の理想的なフォーム作りを探究してきた。

スナッチ、クリーン&ジャークの理想的なリフティングフォームは、身体に沿って鉛直方向に余分な力を使わずに挙上することである。技術が向上することで大幅に記録が向上することも多い。35年前からビデオによるフォーム研究は盛んで、ICTの急激な進歩に合わせて動作解析ソフトによる連続写真の作成、最近ではスマートフォンやiPadなどの専用ソフトをいち早く利用しクラウド上で共有するなどして、各自の課題を発見し、改善に役立てている。連続写真【写真1】を見ながら選手自らに課題を考えさせ、顧問との面談で解決策を探り、より理想的なフォームに近づけるよう主体的に取り組ませている。バイオメカニクスの分析が求められるので指導者も選手の先を行くハイレベルな知識習得と指導法の研究を常に心がけている。また、フォーム矯正器具などメーカーに無いものや高額で手が出ないものは、顧問自ら設計し選手と共同製作【写真2】するなどして理想のフォームを追求している。

連続写真によるフォームの分析(動作解析ソフト・フォームファインダー使用) 【写真1】

スナッチ



クリーン



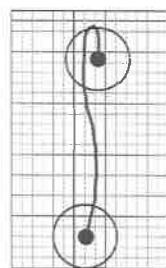
ジャーク



イライラフォームメーカー(フォーム矯正トレーニング器具) 【写真2】



バーの軌跡



④ メンタル強化トレーニング

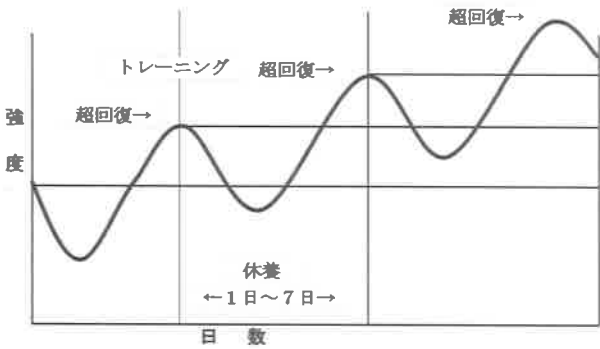
メンタル強化トレーニングとして、目的・目標設定用紙、ルーティンチェック表、日誌を活用している。目的・目標設定用紙は、大会ごとに個人で作成し、次の大会の目的・目標を設定して大会に臨んでいる。用紙は練習場に貼付し練習前後に見る。ルーティンチェック表は日々の行動をセルフチェックし、日誌とともに一日の振り返りに利用している。日誌は2週間単位で顧問がコメントをつけて選手に返し、指導者と選手相互のコミュニケーションツールとして、また選手自身が成長を感じられるツールとなっている。競技力の向上のためには練習以外の部分を大切にしている。

(2) 適切な休養日の設定

① 練習週休2日制

本校ウエイトリフティング部では、35年前から競技力向上のために練習・学習・栄養・休養・回復のバランスを重視し、「超回復の原理」【図2】と「期分けの原理」を取り入れ、学校行事と主要大会を考慮した年間計画を実践して成果を上げてきた。特に練習日と休養日の設定は重要な要素であり、【表3】に示すとおり一貫して週5日練習、週2日休養の形態をとり続けてきた。日川高校の体制として週に1度月曜日は一斉に部活動を休養日としていることから、現在ウエイトリフティング部では日曜日と月曜日を休養日として設定している。日曜日は完全休養とし、月曜日は放課後学校全体でクラス担任との面談や学習会が1時間程度実施されており、その後ウエイトリフティング部では学習会、もしくはミーティングを実施している。【表4】に示すとおり火曜～金曜日は放課後6時半まで練習し、土曜日午前は自主学习もしくは課外、午後は部活動というサイクルになっている。日曜日の完全休養日は、身体の超回復を図るだけではなく精神の超回復も図る狙いがある。強い身体をつくるためには適切な休養は必須であるが、一時的に学習会を休止した期間には学習成績の低下がみられ、相応して競技力も低下したことがあった。学力と競技力には相関関係があることを経験的に確信してからは現在のような体制をとっている。

超回復の原理 【図2】



長期休業中においても週5日練習、週2日休養を基本としている。リフティング技術

休養日の設定 【表3】

	日	月	火	水	木	金	土
～2005年	休養日	練習①	練習②	練習③	休養日(学)	練習④	練習⑤
2005年～	休養日	休養日(学)	練習①	練習②	練習③	練習④	練習⑤

の習得には理論的な理解、感覚的な体験と反復練習に時間を費やすため、長期休業中は練習と学習を交互に繰り返し練習と学習の相乗効果をもたらす取組も行っている。60分から90分のサイクルで学習と練習を繰り返し行い、8:50～18:20まで昼食や休憩を挟み実施している。練習場に長机とイスを持ち込み短時間の超回復を狙うと同時に、文武に秀でた選手を育成することが持続的な競技力の向上につながるからである。

② 練習時間

練習時間は、平日2時間、休日3時間程度である。

『アメリカスポーツ医学による研究』(Sociodemographic prediction of sport injury in adolescents)によると、週に16時間以上の活動をしている高校生は怪我や障害のリスクが高まると報告している。また、スポーツ科学の知見からは「長くやればうまくなる」ということは否

(土曜日)

時刻	日程
8:30 ~	課外・自習
~	90分×2コマ
14:00 ~ 17:00	練習
17:00 ~	練習場 掃除
17:15 ~	ストレッチ
17:45 ~	下校

(平日)

時刻	日程
8:25 ~	SHR
8:50 ~ 12:20	午前授業
12:20 ~ 13:00	昼休み
13:05 ~ 15:40	午後授業
15:40 ~	清掃
16:00 ~	ストレッチ各自
16:20 ~ 18:20	練習
18:20 ~	練習場 掃除
18:30 ~	ストレッチ 着替え
19:00	下校

【表4】

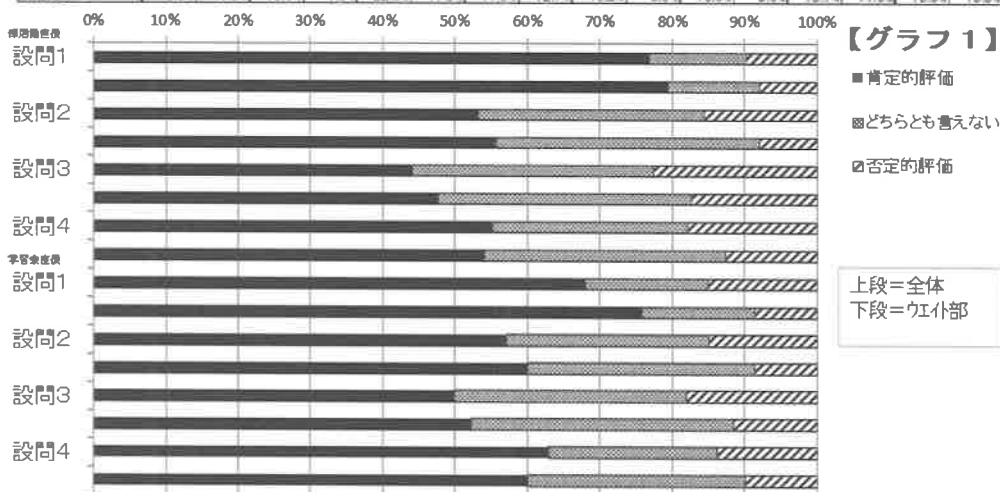
定されている。全国初優勝を成し遂げる前から本校では、平日 2 時間、休日 3 時間を基本に活動している。超回復の原理を活用し継続的に競技力が向上するためには、心身の未回復の状態でも長時間の練習を課すことに効果はないと考えるからである。長時間できる練習は、強度の低い運動であり効果がないどころかやればやるほど疲労が蓄積し、オーバートレーニングやケガのリスクが高まる。

③ 練習 & 学習の効果

ハーバード大学医学部のジョン・J・レイティ博士は、著書『脳を鍛えるには運動しかない』(NHK出版 2009)の中で、運動が脳の神経細胞を育て、学業成績にプラスの影響を与え、運動をしてから学習を始めることが、頭を良くすることにつながると、報告している。本校ではSSHのスローガンである「文武両道を科学する」という視点から、定期考査 1 週間前の期間、放課後の部活動 1

「文武両道を科学する」第2回定期考査期間後 アンケート結果 【表5】

	部活動直後								学習会直後							
	設問 1 今日は部活動に集中して取り組めた。	設問 2 現在、心と体が充実して良い状態にある。	設問 3 現在、頭がすっきりしている。	設問 4 これから勉強(部活動後の学習)に前向きに取り組めそうである。	設問 1 今日は勉強に集中して取り組めた。	設問 2 現在、心と体が充実して良い状態にある。	設問 3 今日は部活動後に勉強すること、普段より効率や効果が上がった。	設問 4 今日はこの後も前向きに勉強に取り組めそうである。	設問 1 今日は勉強に集中して取り組めた。	設問 2 現在、心と体が充実して良い状態にある。	設問 3 今日は部活動後に勉強すること、普段より効率や効果が上がった。	設問 4 今日はこの後も前向きに勉強に取り組めそうである。	設問 1 今日は勉強に集中して取り組めた。	設問 2 現在、心と体が充実して良い状態にある。	設問 3 今日は部活動後に勉強すること、普段より効率や効果が上がった。	設問 4 今日はこの後も前向きに勉強に取り組めそうである。
	全体	ウエイ部	全体	ウエイ部	全体	ウエイ部	全体	ウエイ部	全体	ウエイ部	全体	ウエイ部	全体	ウエイ部	全体	ウエイ部
肯定的評価	76.6%	79.4%	53.2%	55.6%	44.0%	47.6%	55.0%	54.0%	67.9%	75.7%	57.0%	60.0%	50.0%	52.2%	63.0%	60.0%
どちらとも言えない	13.6%	12.7%	31.3%	36.5%	33.4%	34.9%	27.1%	33.3%	17.0%	15.7%	28.0%	31.4%	31.9%	36.2%	23.1%	30.0%
否定的評価	9.8%	7.9%	15.6%	7.9%	22.6%	17.5%	17.9%	12.7%	15.2%	8.6%	15.0%	8.6%	18.1%	11.6%	13.9%	10.0%



時間と学習 2 時間を組み合わせ、その直後の意識調査を実験的に行った。第 2 回定期考査 (9/6～11) の 1 週間前、13 部 (213 名)、ウエイトリフティング部も含むアンケート結果が【表 5】と【グラフ 1】である。部活動直後の設問 1 集中度、設問 2 心身の状態と学習会直後の集中力や心身の状態、頭脳の状態、学習への意欲の 4 項目についての結果は、部活動直後の設問 3 を除き、肯定的評価となっている。したがって、練習 & 学習の効果は実証された。

④ 学校環境に即した練習

本校は「文武両道」の教育方針のもと学習・部活動・学校行事に力を入れている。年間計画作成にあたり定期試験の日程は特に重要である。2 期制のため年 4 回 (5 月・9 月・11 月・2 月) 実施され、試験前の 1 週間は部活動停止となる。ウエイトリフティング部はこの期間を長期的「超回復の原理」に当てはめ休養期としているが、定期試験 1 週間前と期間中を併せて 2 週間に及ぶこともあり筋力やパフォーマンス低下が著しく選手にも不安が募る。対策として昼休みの 40 分を利用し最重要補強種目のバックスクワットを実施している。4 校時終了と同時に昼休みが始まると、選手は練習場へ来て急ぎ昼食を済ませ直ちにバックスクワットを開始する。食後は腹圧も上がり上体の姿勢も固定する。短時間で 1 RM (1 回ベスト重量) まで上げ、その後 2 RM を 2 セット、計 15 分の高負荷運動である。一見、乱暴なやり方のように思えるがこの方式で新記録を出す者も多く、午後の授業にも“目が覚める”“頭が冴える”等別の効果も出ている。このように学校環境に即した練習は、顧問が変わっても継続して行われている。私自身も本校のウエイトリフティング部の出身であり、高校時代にこの練習効果を体験している一人である。

(3) 生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備

① 地域との連携

将来のオリンピック金メダリストの育成を期し、本校体操部の顧問とウエイトリフティング部の顧問が中

心となり 2008 年に総合型地域スポーツクラブ「アストリースポーツクラブ」を日川高校の各練習場を拠点に設立した。従来、日川高校を拠点に高校・大学・社会人の連携は取れていたが、中学校部活動が未実施のため常に選手の獲得に苦慮する状況があった。競技先進国では小学校段階の早期から技術習得に努めている例から、小・中・高・大学・社会人の一貫指導システムの構築を目標に、毎週水曜日の夜、本校顧問・副顧問を中心に本校OBの協力も得ながら小中学生 15 人程の指導をしている。10 年を経て地域のニーズがあることも分かってきたが、週 1 回の指導では一貫指導まで至らない現状もあり、改善の必要性を感じている。

② 国際交流と国内交流

一連のオリンピックムーブメントに伴い、事前キャンプ地誘致活動の結果、日川高校の所在する山梨市がドイツ国の、また隣接の笛吹市がタイ国のホストタウンとなり、ウエイトリフティング競技を通じた海外との交流が始まった。本年 5 月にはタイ国ナショナルチームが本校で 2 週間の合宿を行い、オリンピック金メダリストのトレーニングを生徒と間近に見ることができた。また、8 月には山梨市の要請でドイツ国へ本校選手が派遣され、ユースチームとのジョイントキャンプに参加してきた。来年 8 月にはドイツユースチーム、11 月にはナショナルチームが山梨市で合宿することが決定している。また、山梨県の長年の実績が評価され、ジャパンライジングスタープロジェクト拠点県に指定され、日川高校が練習会場に指定された。東京五輪に向けた様々な推進活動に伴い、海外強豪国コーチからリフティング技術やコーチング、選手の強化・育成法を学ぶことができています。生徒にとっては、競技力向上はもちろん豊かな国際感覚が育まれている。

5 おわりに

ガイドラインが示す 5 項目中の 3 項目に関連する具体的取り組みを整理し、日川高校ウエイトリフティング部の取組が競技力向上に有効に働いているかを検証してきた。

「合理的かつ効率的・効果的な活動への取組」として、主要となる大会にピークパフォーマンスとなるよう年間・月間・週間・日単位で綿密な計画が作成され、実績を上げていた。全国トップレベルとなった 35 年前から一貫して平日 2 時間・休日 3 時間練習を基本に、期分け（準備期・試合期・移行期）の目的に沿った科学的トレーニングの実践がなされていた。また、競技力を最大限に発揮するためのリフティング技術習得については、ICT の活用や自作の矯正トレーニング器具を用いた主体的な取組等、技能や記録向上の目標が達成されるよう配慮がなされていた。

「適切な休養日の設定」として、「超回復の原理」と「期分けの原理」を取り入れ、いち早く練習週休 2 日制を導入していた。競技力向上のための練習・学習・栄養・休養のバランスを重視し、心身の回復を図り成果を上げていた。

「生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備」については、学校と地域の協力のもと、総合型地域スポーツクラブ「アストリースポーツクラブ」が設立され、一貫指導（小・中・高・大学・社会人）システムの構築を目標にスポーツ環境の充実を図っていた。

6 今後の課題

継続的に競技力を向上させるためには、指導と活動が科学的な視点から合理的かつ効率的・効果的に実施される必要があり、指導者の資質の向上が不可欠である。また、少子化によって生徒数が減少する中、小学生からの一貫指導システムの構築、早期タレント発掘指標の研究開発が求められる。

陸上競技における競技力を高める背景

愛媛県立三崎高等学校

上 甲 晃

1. はじめに

愛媛県は、平成29年度に64年ぶりの「笑顔つなぐ愛媛国体」を開催し天皇杯・皇后杯ともに第2位という成績を残した。この結果は、地元開催の利点があるとはいえ、人口約1,350,000人（平成30年4月1日現在）の小規模な県が残した結果として大変賞賛されるものとなった。その根底には、各競技団体が国体開催決定から長期に渡り様々な強化策に取り組んだ結果が花開いたものであった。

陸上競技に限定してみても、昭和55年に開催した高校総体以来の全国規模の大会であり、競技力向上の分野のみならず運営面に関しても久しく遠ざかっていたものであり、あらゆる面で準備や整備が必要な状態でありました。ただ、開催前年2016年には、リオ五輪400mRで日本男子リレーメンバーが銀メダルを獲得、国体開催直前の9月には桐生選手により初めて男子100mにおいて10秒の壁が破られるなど国体が俄然盛り上げる要素が大いに揃った状態となりました。愛媛県選手団も、優勝こそ獲得できなかったが2位入賞が2名出るなど充実した競技結果を残すことができた。

本研究は、平成24年度からスタートし当初は陸上競技のみならず運動種目全般において指導困難な状況に陥っている部活動を持たれている先生方への情報発信や愛媛県内における運動部活動競技レベル地域間格差などについて研究を行ってきた。近年、研究班員に陸上競技部活動を担当するものが増え、種目を限定して研究を絞ってきた経緯がある。国体を契機に高まった県内陸上関係者の意識を維持向上するためにも現在の状況を整理し考察していきたいと思う。

(1) 愛媛県の現状について

① 県全般について

愛媛県は四国西部に位置しており北や西、南には瀬戸内海や宇和海、太平洋に囲まれ、中央部は石鎚山(1982m)に代表される四国カルストが広がる自然豊かな地域である。気候は全体的に温暖ではあるが、大分県に近い佐多岬半島は年間を通じて風が強く、中央部は冬にかなりの積雪があるなど様々な気候を見せる地域である。

県内を大きく分け、今治市や新居浜市、西条市のある東予、県庁所在地松山市を含む中予、城下町宇和島市や高知県境の街、愛南町を含む南予の大きく3つに分けられる。教育機関や天気予報などこの3つの分け方でまとまって取り組みが行われることが多い。



図1, 愛媛県市町村図 (東中南予説明図)

② 中学校について

国立、公立（分校含む）、私立を合わせて138校あり約37,000人の生徒が在籍をしている。ただ少子化の影響で20年前と比較をすると約2/3の生徒数となり減少傾向である。

中学校の陸上競技大会は、3つの全国大会に繋がる大会を中心として実施をされている。全国中学校選手権大会（全日中）、ジュニア五輪大会（Jr）、全国中学駅伝である。その他、出場突破指定大会や陸協主催の記録会などに各学校は出場をしている。陸上競技部を常時設置している学校は全てではなく、他の運動種目に入部していながら上位大会への出場の道を絶たれた選手が臨時の陸上部員となり全日中出場標準記録突破指定大会（県中学総体）に出場をしたり、全国駅伝県予選のために通年や臨時の形で『駅伝部』を作り純粋な陸上競技部選手以外からも選手を募り活動をしている学校が多い。ある意味、この過程を経て出場する選手は洗練されてなく、高校陸上競技関係者

からは『原石』的な立場で見られ、出場や良いパフォーマンスを見せた生徒は高校進学後から専門的に陸上競技を行うものが少なからず存在する。

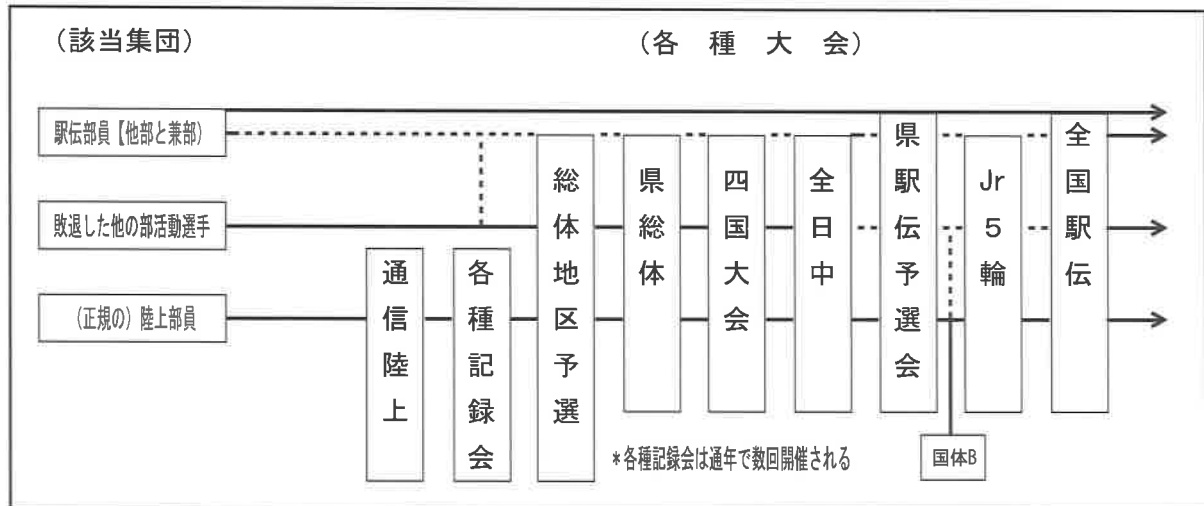


図2, 中学校生徒の該当集団別大会出場のまとめ

③高等学校について

国立、公立（分校含む）、私立を合わせて70校あり約36,000人の生徒が在籍をしている。10年前と比較をすると6校の高校が統合（廃校）となりこちらも大きく減少傾向である。平成29年度、高体連に加盟申請している学校・生徒は男子63校858名、女子57校532名、総数1390名である。

高校年時は、県内3地区予選（各東中南予）において8位入賞し県大会への出場権を獲得し、同じく県大会（県総体）でも8位入賞し最終的に四国大会で6位に入賞すれば全国総体（インターハイ）への出場権を得る形である。国体やJr 5輪、U-18大会への出場は年間を通じて出場に値する記録を残した者、又は指定大会での優勝者などの条件をクリアして出場となる。このことは他県や他ブロックの条件と同様だと思われる。全国駅伝へも県予選で優勝をしたチームが出場する形である。

四国地区ブロックは、選手登録数も愛媛を筆頭に、香川（登録総数男女970名）、徳島（登録総数男女579名）、高知（登録総数男女568名）と少なく、この中から全国総体への道を獲得することは、もちろん競技レベルにも関係するが、他の地区と比べ数上では比較的容易なこととだと言える。

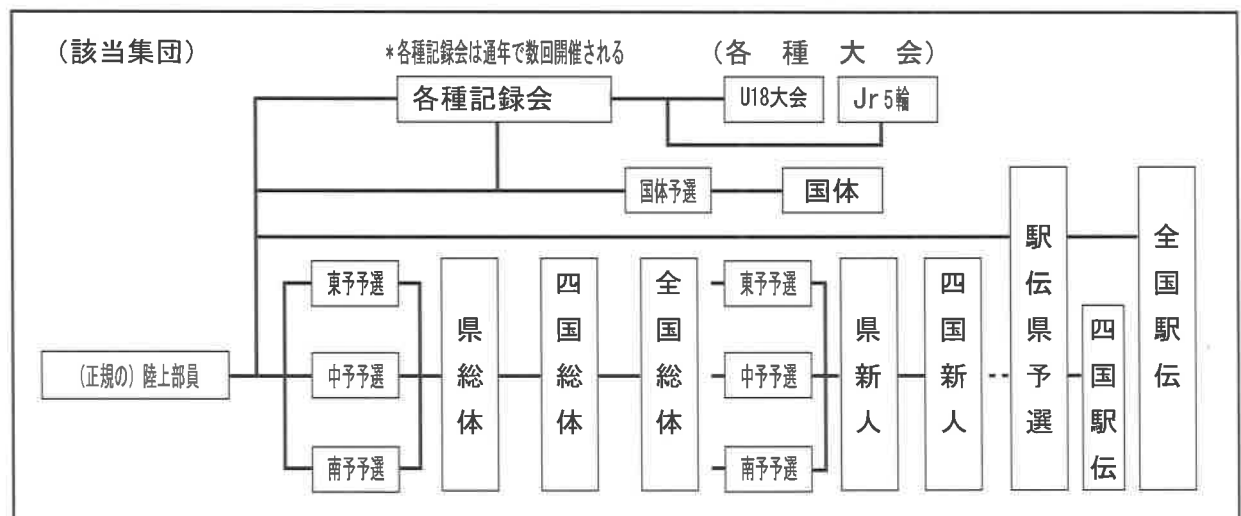


図3, 高校陸上部員大会出場のまとめ

④県内施設について

○県総合運動公園陸上競技場（ニンジニアスタジアム）：松山市上野町乙46

（日本陸連第1種公認競技場：全天候型トラック1周400m 9レーン 電光掲示板、約20000人収容のスタンドを有する）

○県総合運動公園補助競技場：松山市上野町乙46

(日本陸連第3種公認競技場：全天候型トラック1周400m 8レーン)

○西条ひうち陸上競技場：西条市ひうち1-2

(日本陸連第2種公認競技場：全天候型トラック1周400m 8レーン 約1400人収容のスタンドを有する)

○宇和島丸山公園陸上競技場：宇和島市和霊町555-1

(日本陸連第3種公認競技場：全天候型トラック1周400m 8レーン 観客用スタンドを有する)

○新居浜東雲陸上競技場：新居浜市東雲3丁目

(日本陸連第4種公認競技場：全天候型トラック1周300m 7レーン)

○今治市宮桜井スポーツランド：今治市桜井甲 1054-3

(日本陸連第4種公認競技場：アンツーカートラック1周300m)

○弓削商船高等専門学校：越智郡上島町弓削下弓削1000

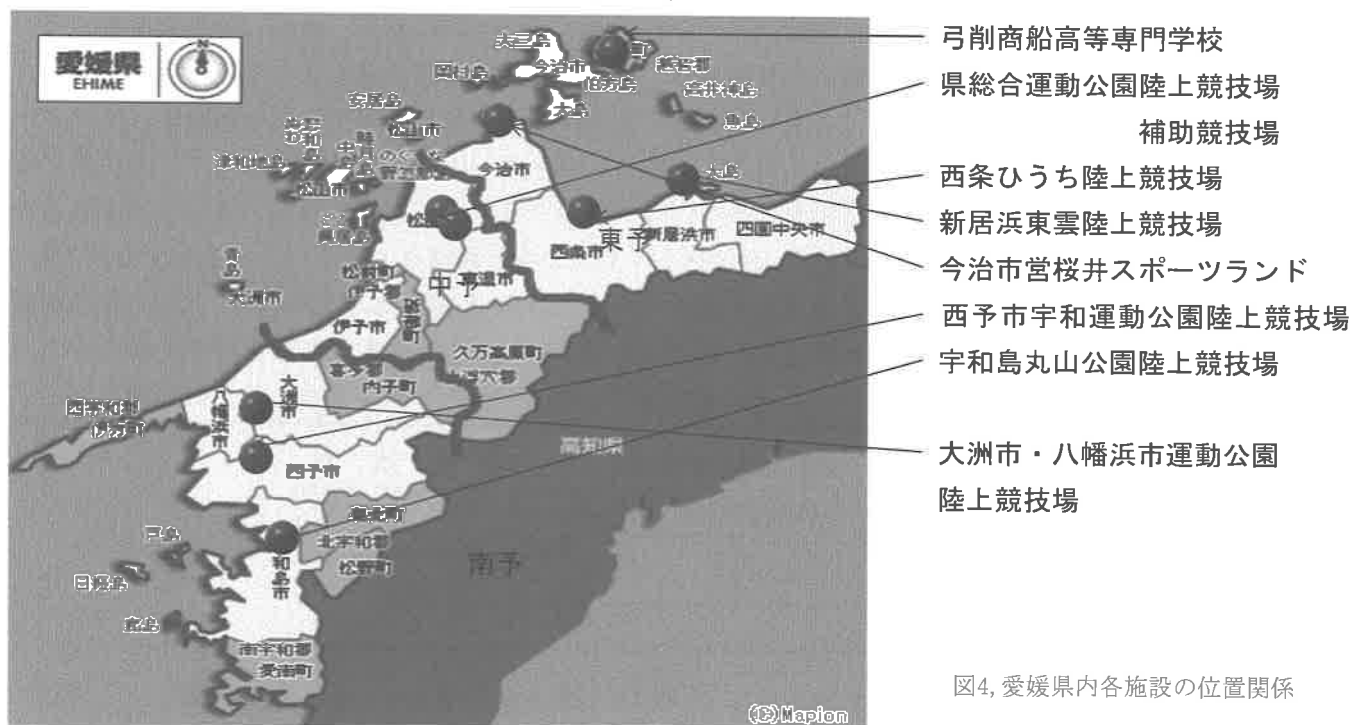
(日本陸連第4種公認競技場：アンツーカートラック1周400m)

○西予市宇和運動公園陸上競技場：西予市宇和卯之町3-517

(日本陸連第4種公認競技場：アンツーカートラック1周300m)

(参考) ○大洲市・八幡浜市運動公園陸上競技場：大洲市平野

(非公認：アンツーカートラック1周400m)



2. 研究の目的

国体開催という出来事は県内陸上競技関係者の様々な取り組みを考え直す良い契機となった。指導者の前にいる校種の児童・生徒のみに関わることで長期的な競技力向上が見込めないこと。また、固定観念化された考え方・発想は進歩を遅らせることなど、多くの刺激をもたらした。ただ、既存の枠組み(学校・施設)の中でも工夫をすればできることがまだまだ一部個人や指導者しか知り得ない情報として埋められている。こういった情報が共有され参考にすることが可能になれば、多くの部活動指導に苦慮する人々がスキルアップできたり、余裕をもって生徒と向き合えることが可能になるのではないかと考え研究を進めることにした。そこで、5年に渡り実施した陸上競技部顧問への聞き取り調査や各種アンケートを基に検討していきたい。

3. 研究の方法

(1) 質問紙によるアンケート調査

- ①平成25年度 愛媛県南予地域高等学校 保健体育主任へのアンケート（該当高校19校へ配布）
- ②平成26年度 愛媛県南予地域中学校 中学2・3年生へのアンケート（該当校を通じて）
- ③平成28年度 愛媛県南予地域高等学校 陸上競技部員へのアンケート（該当校を通じて）
- ④平成29年度 愛媛国体陸上競技 参加選手へのアンケート（28名）
- ⑤平成30年度 愛媛県下 高等学校陸上競技部 部活動顧問へのアンケート（65校へ配布）
愛媛県下 中学校陸上競技部 部活動顧問へのアンケート（104校へ配布）
（調査の時期）平成30年7～8月

(2) 団体集計データ（参考資料とした）

- ①愛媛県競技力向上対策基本計画（愛媛県国体推進室）

4. 結果と考察

今回は3. の(1)⑤で挙げたアンケート結果を中心に検討していきたい。回答率は高等学校80%（52校/65校 内設置無3校 有効回答49校）、中学校は49%（51校/104校 内設置無7校 有効回答44校）であった。回答していただいた陸上競技部顧問の情報は以下の通りである。

指導者区分	(指導者自身の) 経験の有無			経験種目内訳							
	経験者	経験無	経験年数(平均)	短距離	中距離	長距離	競歩	障害	跳躍	投てき	混成
高等学校	40人	9人	12.8年	8	4	3	0	5	10	8	2
中学校	20人	24人	9.6年	5	4	3	0	2	0	3	3

表5, 回答した指導者の情報(競技経験者)

高等学校では、専門性を考慮し多くの学校で顧問自身が選手として活動経験がある教諭の方々が配置されているようである。それに対し、中学校では高等学校で見られるような傾向はあまり見受けられない。

ご自身の競技経験がない先生方の指導歴に関する情報は以下の通りである。

指導者区分	(指導者自身の) 経験無		特記事項
	該当数	経験年数(平均)	
高等学校	9人	3.4年	2年未満の先生が多い中、6, 13年ご担当の先生も有り
中学校	24人	4.5年	2年未満の先生が多い中、18, 20年ご担当の先生も有り

表6, 回答した指導者の情報(競技未経験者)

専門的な経験がない先生方も、ご指導されている間にご自身も一緒に活動をされるなど陸上競技に前向きに取り組まれている様子である。

活動時間（練習時間）については、中学校では2時間、高等学校では2時間半が多く、平均して中学校2.34時間、高等学校2.48時間であった。活動日・休養日に関しては、以下の表の通りとなった。

注) 1.5回は月に6回の休養日を設ける扱い

指導者区分	活動日（練習日）詳細							休養日の詳細				
	日	月	火	水	木	金	土	設定有	休養日回数（週当たり）			設定なし
									1回	1.5回	2回	
高等学校	5	48	49	46	45	49	46	22	15	0	6	27
中学校	5	40	44	29	38	44	40	42	16	注) 2	25	2

表7, 活動日・休養日の詳細

活動日は日曜日を休養日に充てている学校が多く、次いで中学校では水曜日、木曜日と続く。高等学校では週当たり2回の休養日を設けている学校は少数であり、基本日曜日が休みで、試合と重なれば平日に休養日を適宜設けているのが現状のようである。中学校では先んじて文科省からの通達に準じて休養日が整備されているが、高校では年度後半やH31年度に向けて整備をしている段階と回答する学校が多かった。

朝練習を実施している学校の状況は以下の表の通りである。

指導者区分	活動の頻度			活動時間			活動状況詳細
	毎日	週3回	行わない	30分以内	30分以上～60分以内	60分以上	
高等学校	21	9	19	0	23	7	平均活動時間45分
中学校	14	6	24	1	18	1	平均活動時間36分

表8, 朝練習の状況

学校までの通学距離・方法などにも関係してくるが、高校の方が中学校よりも朝練習を実施している学校が多く、時間も若干長い傾向がみられた。広域から通学していることが考えられる高校生徒であるが部での決め事に関して家庭の協力を得て活動している状況が考えられる。

主な練習場所についての問いへの回答は以下の表の通りである。

中学校				高等学校			
自校	校内	自校校内+校外施設	校外施設	自校	校内	自校校内+校外施設	校外施設
3	2	6	6	3	4	7	8
場 所	・自校周辺道路 ・県総合補助競技場 ・西条うち競技場 ・新居浜東雲競技場・宇和運動公園陸上競技場 ・宇和島丸山競技場 など			場 所	・自校周辺道路 ・愛媛大学山越G ・自校校外グラウンド・北条市民の森 ・西条うち競技場・新居浜東雲競技場 ・宇和運動公園陸上競技場 ・宇和島丸山競技場 ・裏山 など		

表9, 主な練習場所について

また、自校グラウンドに全天候型走路路が設置されているかの質問についての回答は以下の表の通りである。

中学校				高等学校			
走路有り		走路無し		走路有り		走路無し	
3		4 1		5		4 4	
内 容	・ 1. 2m×8mマットが 4 枚 ・ 1 レーン40mの走路 ・ 棒高跳び・跳躍の助走路			内 容	・ 1. 2m×8mマット ・ 60m 2 レーン ・ 150m 2 レーン ・ 170m 2 レーン ・ 1 周400m 1 レーン		

表10, 全天候型の走路の設置について

設置の経緯に関しては調査中であるが、陸上競技の練習を効率良く確実に行うために公立高校であれば県や各校の同窓会が動き、私立高校であれば学校が働きかけて実現していることと思われる。また、中学校であれば各教育事務所や各中学校が動き有望選手育成のために尽力したことと思われる。

次に、全天候型走路設置の必要性についての問いの関しての結果は以下の通りである。

中学校				高等学校			
必要性有り		必要性無し		必要性有り		必要性無し	
25		16		29		15	
代表的な理由		代表的な理由		代表的な理由		代表的な理由	
・ 試合時と同じスピード感覚の体験 ・ 地面からの反発が土とは異なるので ・ スタート練習、ハードル着地では必要		・ 専門的な指導ができないため ・ 長距離選手が多く必要性を感じない ・ 設置場所がないと思われるから		・ バトンパス練習など有効 ・ 練習時のタイム測定が現実的な記録が残る ・ 短距離種目では繊細な動き作り等時必須		・ 既存の施設で指導が十分可能である ・ 外部施設に休日通えば対応可能 ・ 設置は現実的ではないから	

表11, 全天候型の走路の設置の必要性について

また、外部施設の利用状況と希望する施設についての問いに関する結果は以下の通りである。

外部施設名			中学校		高等学校	
全天候型走路施設	東予	西条ひうち陸上競技場		5	9	
		新居浜東雲陸上競技場		3	7	
	中予	県総合運動公園陸上競技場・補助競技場		7	15	
	南予	西予市宇和運動公園陸上競技場（跳躍走路のみ）		2	6	
		宇和島丸山公園陸上競技場		5	12	
アンダーカートラック施設	今治市宮校井スポーツランド		3	0	4	0
	大洲市・八幡浜市運動公園陸上競技場		1		1	
市民公園など広域広場			8		9	
各種神社の階段			2		6	
海岸・砂浜など			4		5	

表12, 適宜利用する外部施設・場所について

指導者区分	利用したい外部施設・場所・地形
中学校	・起伏に富んだ芝生の広場 ・150m程度の坂道 ・全天候型走路 ・日陰の多い走行可能な公園 など
高等学校	・屋根付きの走路 ・投てき物を安全に常に使用可能な場所 ・坂道（上り・下りも可能な場所） ・クロスカントリーコース など

表13, 利用したい外部施設・場所・地形について

各学校において、陸上競技部の人気度についての質問結果は以下の通りとなった。

指導者区分	人気がある	普通である	人気はない
中学校	11	26	7
高等学校	5	31	13

表14, 陸上競技部の生徒への人気について

最後に、「競技力向上に必要な要素」についての回答結果は以下の通りとなった。

項目	中学校	高校	指導者の熱意	23	26
選手の素質	16	21	指導者への支援	1	1
選手の気持ち	37	42	練習環境	14	24
選手の家族環境	6	1	学校環境	5	8
選手の経済的な環境	1	1	陸連などからの情報提供	2	1
指導者の知識	23	19	その他	2	2

表15, 競技力向上に必要な要素について

5. まとめ

国体出場県選手の高校生は県が取り組んだ「国体ターゲットエイジ強化事業」に選ばれて小学校高学年から中学生時代まで多くの県内指導者からのアドバイスを受け練習を重ねてきた。その中には校種を越えた協力や連携、情報の共有など選手の可能性を高めるための取組みが行われた。今回の調査の中でも新居浜市東雲競技場に見られる中学校・高校の練習場所共同使用や市の利用無料の援助、また同様な状況は西条市ひうち競技場でも見られた。施設の強化の進む先進学校の全天候走路施設も長期にわたって有望な選手を輩出する結果に直結していると思われる。しかし、施設に恵まれなくても指導者の工夫や近隣施設の効率的な利用で補うことができていることも現実であり各校の先生方の努力には頭が下がる。今後に向けて希望することは、昭和55年の全国総体開催を期に松山市内から郊外に移転した陸上競技場施設と同等な全天候型走路を持つ施設が野球・競輪・水泳・テニス・武道などに特化している松山市市坪、松山中央公園付近にあれば多くの選手を抱える松山市内の近隣中学・高校の大きなプラスに働くと考える。

実績ある指導者から学ぶ「理想の選手育成法」

～全競技の指導者に対するアンケート調査から～

群馬県吾妻中央高等学校

濱名 智弘

1 はじめに

群馬県高体連では平成25年度に全県の小学3年生から高校生とその保護者を対象に大規模なアンケート調査を行った。その中で、ほとんどの中学生、高校生とその保護者はスポーツ活動を好意的にとらえており「やってよかった」「やらせてよかった」と感じていることなど、子どものスポーツ活動への期待の大きいことが改めて明らかになった。そして、子どもたちに、スポーツ活動を始めるきっかけを与えるためには、「保護者の理解と協力を得る」、「身近に参加可能な環境を整備する」、「幼少期に楽しさを味わわせ苦手意識を持たせない」などが大切であることがわかった。この結果を受けて、全県の小学校にポスターを掲示し、併せて小学校3年生の全家庭に保護者向けのリーフレットを配布して参加を促してきた。

今回は、スポーツ活動を始めた子どもたちをスポーツ界がどう受け止めて育成すべきかに焦点を当て、「本県の高校スポーツの指導者」をアンケート調査の対象とした。各競技で長年、工夫と努力を重ね、実績を残してきた指導者にその経験を聞くことで、競技・種目を越えて今後の選手育成に生かし、これまで指摘されてきたようなスポーツ活動のマイナス面を出さずに本県の競技力を向上させることを目指して今回の調査を行った。

それぞれの年代の指導者は目の前の子どもの実態を見て工夫していると思うが、今回の調査研究を通じて「高校の指導者がそれに協力したり、関われるのではないのか」「より小・中・高の連携を深め、今の時代に合った一貫指導体制を確立できないか」と考えた。指導者間で育成法を共通認識できるように結果を公表していきたい。ここでは一部しか紹介できないので詳細は群馬県高体連のHPをご覧ください。

2 アンケート調査の概要

(1) 目的

- ①選手育成に携わり、優秀な選手を輩出してきた指導者から、経験で得た知見を集約する。
- ②「幼少期から中学までをどのように過ごすべきか」に焦点を当てて提言を行う。
- ③高校指導者の考え方やマネジメントを小・中・高の指導者や選手・保護者に知ってもらう。
- ④幼少期から育成に関わり、アスリートを育てるという視点で、昭和・平成の指導を踏まえ、現代・近未来の社会に順応した群馬の一貫指導システムを確立するための一助とする。

(2) 対象者

- ①対象：33競技専門部 + 硬式野球(高野連)の計34競技から推薦された指導者
- ②人数：「全国大会上位入賞など実績があり、指導力に定評のある指導者」 88名・・・B群
比較対照群として、「今後の活躍が期待される熱心な若手指導者」 95名・・・A群
※男女の区別がある競技は、男子・女子を指導している方の各数名程度

(3) 内容・方法

- ①テーマ：「有望選手として重視する資質・能力」・「実績別の運営・指導・アプローチの方法」
「保護者の関わり方」・「私の選手育成法」
- ②各競技で推薦された指導者に Excel ファイルと質問紙を配布し、電子データまたは記述で回答を得た。

(4) 集計・分析

対象者が少ないため統計的有意差は求めている。グラフから見える傾向の違いを考察し、具体的な意見や指導事例を整理して示した。

- ①A群「今後活躍が期待される指導者」とB群「実績ある指導者」を集計して比較した。
- ②B群「実績ある指導者」を競技別・カテゴリー別に集計して比較した。
- ③最多回答を一覧にして、A群「今後活躍が期待される指導者」とB群「実績ある指導者」を比較した。
- ④個人の回答を一覧表にして指導者の個性や指導のコツを分析した。(個人表 Excel)
- ⑤特定の項目について他の項目との相関を分析した。

3 「実績ある指導者」と「今後活躍が期待される指導者」の考え方の相違点・特徴

二つの集団として集計してしまうと傾向に大きな違いは見られない。全く異なる価値観が成績に影響しているとはいえない。では「成績の違いはなぜ生じるのか？何が結果に繋がるのか？」それを考えるために一番回答が多かった選択肢を一覧にして比較したところ、いくつかの項目で異なる回答が見られた。

表1

B実績のある高校スポーツ指導者88人が考える「理想のスポーツ選手育成法」は？～最多回答5択制

赤字がA群と異なる回答

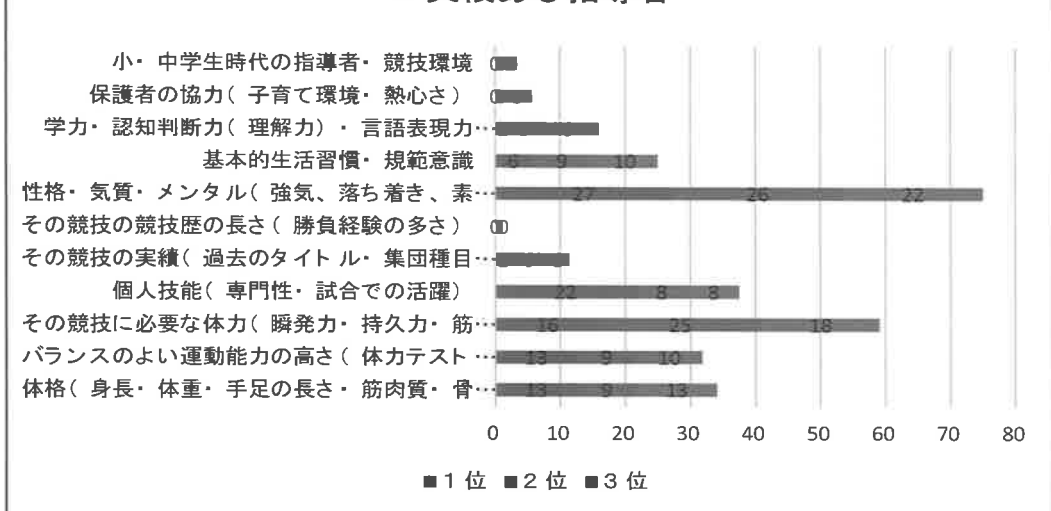
年齢・職	8 歳	12 歳	15 歳	18 歳	
乳幼児期	幼稚園	小学校3～6年生	中学生	高校生	
家庭・親・兄弟	はいはい つかまり立ち 家の中 外遊び 一緒に運動 小さいけが 兄弟のまね	叱る:要める=1:9 39% 主導:主体性 指導者主導:主体性=0:2 23% 運動活動 活動は週2回 39% 平日の時間 平日は1時間 49% 休日の時間 休日は2時間 47% 練習の平等性 練習は平等に全員 62% 大会の出場 大会も平等に 48%	叱る:要める=2:8 39% 指導者主導:主体性=6:4 20% 活動は週3回 39% 平日は2時間 57% 休日の時間 休日は3時間 40% できるだけ全員平等 53%	叱る:要める=3:7 35% 指導者主導:主体性=5:5 27% 活動は週6回 45% 平日は2時間 58% 休日は3時間 41% できるだけ全員平等 36%	叱る:要める=5:5 34% 指導者主導:主体性=5:5 24% 活動は週6回 66% 週5回はA22>B9% 平日は3時間 52% 休日は4時間 30% 勝つために競技力で区別 53%
	環境・仲間	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園
	運動	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園
	専門	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園
指導	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	
	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	
	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	
	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	
保護者の協力・子育て・教育	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	
	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	
	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	
	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	
スポーツ活動の目標	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	
	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	
	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	
	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	
人権形成・人間力向上・社会人基礎力養成・トップアスリート生還スポーツ実践者支援・より指導者など	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	
	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	
	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	
	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	

(1)中学生に求める能力に関する項目では、①一番重要な観点で比較すると、第1位「性格・気質・メンタル」、第2位「個人技能」は同じであり、第3位にやや違いが見られた。A群は「体格」19%、B群は「競技に必要な体力」16%であった。(図1)

図1

中学生勧誘、どんな観点が重要？

B 実績ある指導者



が、Aの方が「面倒見の良さ」をやや重視していて、Bの方が「児童生徒の主体性」にやや期待している傾向が見受けられる。(図2)

(2)どの年代でどうスポーツ活動を行うべきかに関する項目では、①「幼少期から小学校6年生の指導者主導と主体性の割合」についてではAの方が指導者主導の割合がやや高い。(幼少～2年生でA 9:1 24%、B 8:2 23%、3～6年生でA 7:3 27%、B 6:4 20%)大きな違いではない

図2 「指導者主導：主体性」の割合は？

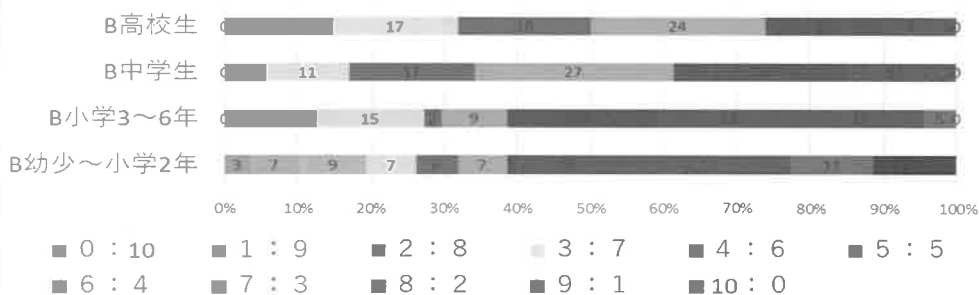


図3 「叱る：褒める」の割合は？

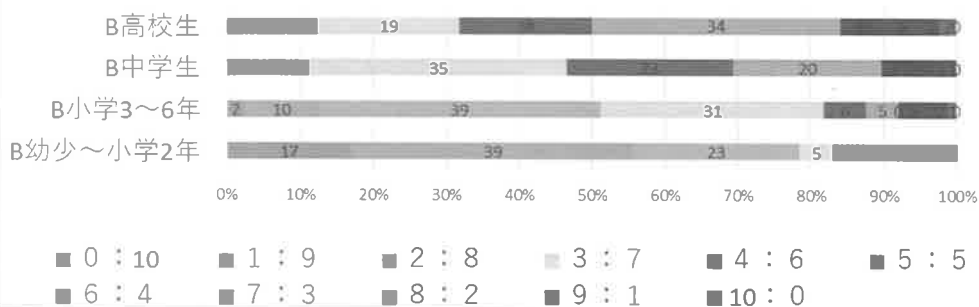


図4 1週間の適切な活動日数は？

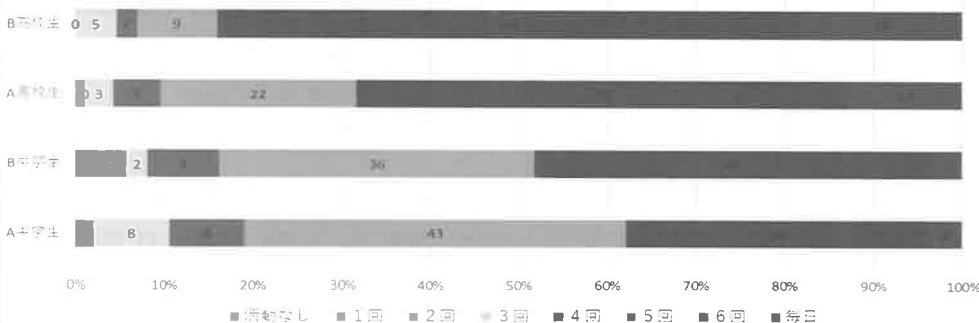


図5 平日の適切な活動時間は？

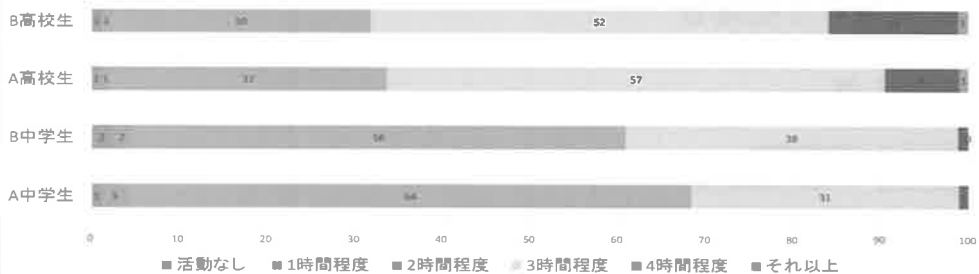
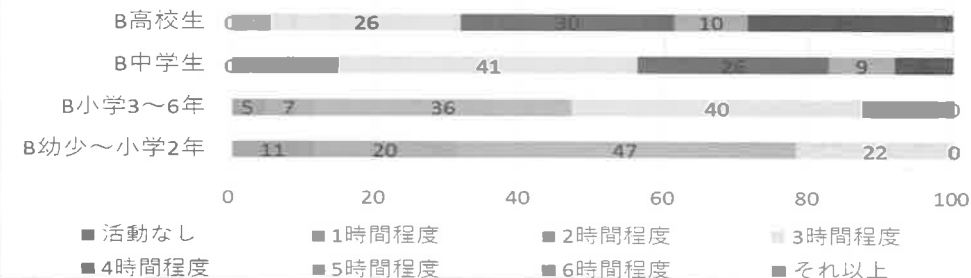


図6 休日の適切な活動時間は？



②高校生の「叱ることと褒めることの割合」でAは 5 : 5 と 3 : 7 が 21 % に対してBは 5 : 5 が 34% で最多回答である。図3… Aの方がBに比べて、褒めることを重視する指導者が多い。

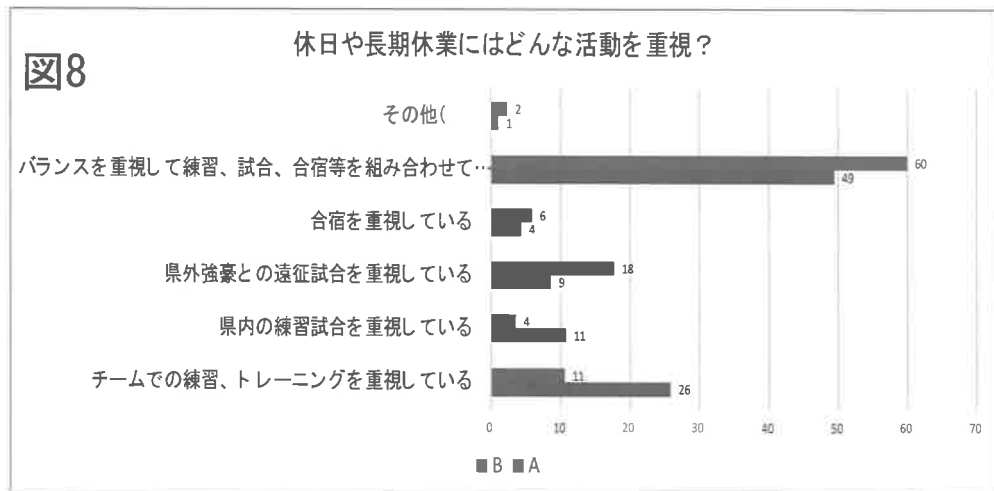
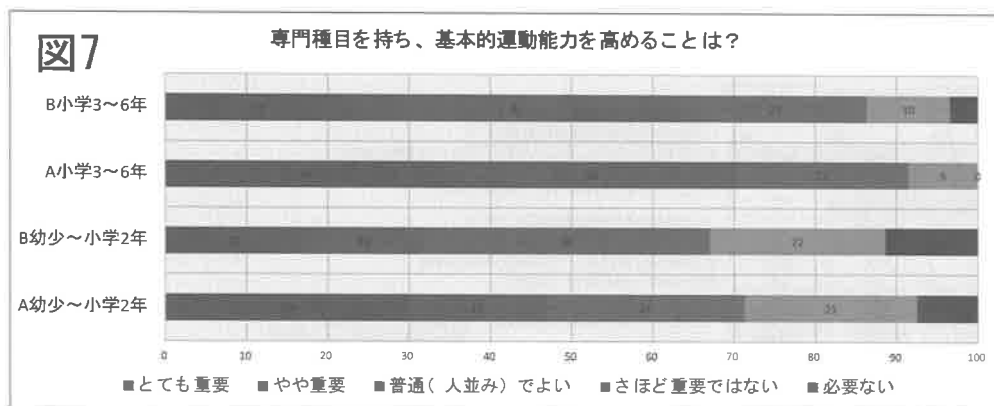
(「叱る<褒める」図3)

③中学生の「1週間の活動回数」でAは週5回が43%で、Bは週6回が45%。高校生では週6回がAとBともに最多回答であるが、週5回はA 22% > B 9%であり、今後活躍が期待される指導者の方が週5回の活動に肯定的なものがやや多い。(図4)

④「平日の活動時間」では、中学生が2時間、高校生は3時間が最多回答であり、A、Bではほぼ同じ回答となった。(図5)

⑤「休日の活動」では小学生では半日の活動とほぼ全員が答えているが、中学生・高校生では4時間以上の回答が多く見られた。競技特性の違いが影響していると考え競技別の集計も試みた。(図6・図10)

⑥は専門種目に取り組むべき時期について3つの質問をしたが、「基本的運動能力を高めること」について幼少～2年生でAは「とても重要 30%」に対してBは「普通・人並みでよい 35%」が最多回答である。3～6年生でもAで「とても重要である」が高い傾向が見られた。(図7)

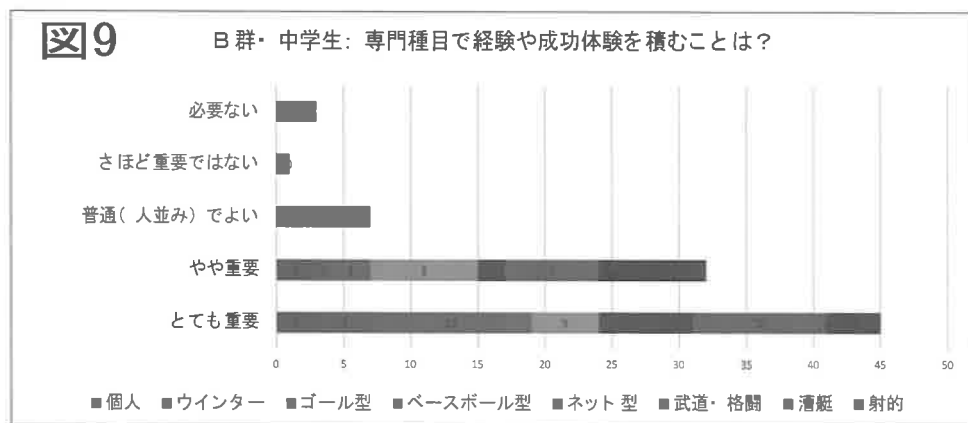


(3) 高校でどんな活動をしているかの項目については？ ①「休日や長期休業などの時間がとれるときにどんな活動を重視しているか？」では、A・Bともに「バランスを考えて練習、試合、合宿等を組み合わせる」が第1位だが、これに続く第2位は、Bでは「県外強豪との練習試合を重視」Aでは「チームでの練習、トレーニングを重視」と異なる回答が見られた。多くの実績ある指導者が、強豪との練習試合を求めて県外まで足を運ぶことを重要視していることが分かる。

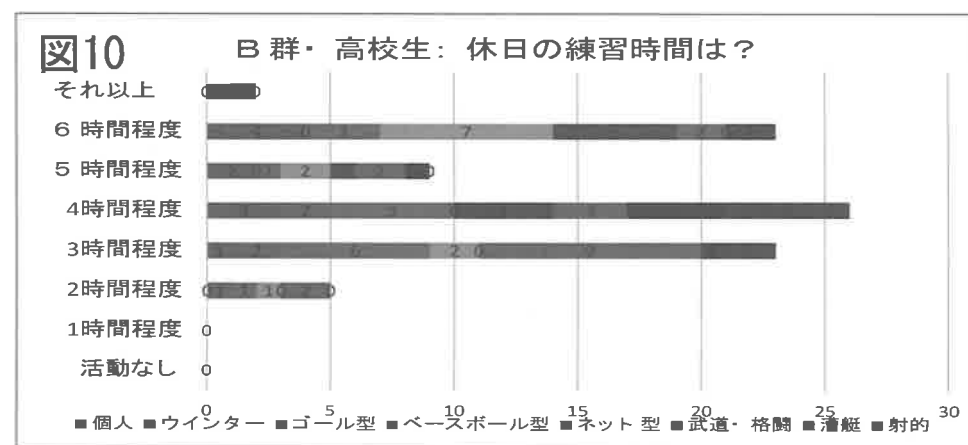
(図8)

4 「競技・カテゴリー」による指導者の考え方の相違点・特徴

「個人」「ウインター」「ゴール型」「ベースボール型」「ネット型」「武道・格闘」「漕艇」「射的」に分類し比較した。



(1) カテゴリーに関係なく、幼少期から多くのスポーツを経験することは「とても重要」と答えており、中学生で専門種目を持ち、経験や成功体験を積むことが「とても重要・やや重要である」と答えている。(図9)



(2) 高校生は休日に「半日練習でよい」と「1日必要」に答えが分かれた。ベースボール型・ネット型球技で6時間程度が多い他、5時間程度以上がウインター種目以外で見られた。試合時間などの競技性や部員数などの条件によってまとまった時間が休日に必要と考える指導者が多いのではないだろうか。(図10)

高校ではどんな指導者を？

★高校指導者が中学生に求める能力は？

① 指導・教育・メンタル(状況、気持ち等)、授業力、リーダーシップ、協調性、向上心)

② 個人は誰か(専門性・試合での局面)

③ 体系(身長・体重・手足の長さ・筋肉質・骨密度・生まれ月など)

★高校指導者にとって重要な要素は？

① 選手を勝利に導くという強い「意図、信念」

② 選手と何やなに異ででも強みができる指導者を持つ「人柄、指導」

③ 選手を本気にさせる「指導付け、感情表現」

大切になっている言葉、モットーなどは？

意地の張り合い、意は力なり

「個とチーム」重視するのは？

どちらも均等

「心・技・体」重視するのは？

心

練習計画上参考になっていることは？

自身の指導者としての指導経験

市販されているDVD等の指導動画等

その他

MM/A

MM/A

MM/A

MM/A

MM/A

最新の情報を取り入れていて？

積極的に取り入れている

他校からの、普通のプレーも入る。(家庭)

休日や基礎体養に重視しているのは？

野外活動との連携試合を重視している

〇

結果が出たのは何年何月

3 年 4 月

経験・きっかけは？

生協の今や受けていることの経験、1人1人の指導の経験から。良い習慣の導き

個人としての取り組みは？

監督・コーチ指導者の研究・中・高クラブチーム

けがの予防のためにやっていることは？

皮膚消毒のための体系

運動後すぐの氷冷療法など予防指導

アイシングとストレッチ、マッサージ

テーピングやサポーター使用

トレーニングによるけが予防指導

他校指導者

その他

けがや怪不至昇の文芸出場の例は？

不調や痛みを我慢して試合に出場すべき

本人から出たというだけの無いに言費からしている

競技以外に行っている指導は？

授業進度

課題などの提出物

家庭学習量

学習成果

スナック・ゲーム・SNSの使用

食事・服装

その他()

MM/A

ありなし、あり・ない、ある、ない

全への配慮や日常生活にいたる細部まで指導しながら勝利を目指していることがわかった。
(表2)

(3)「大切にしている言葉、モットーなど」は指導者の個性が現れ、指導全体の方向性や雰囲気を表している。(表3)

(4)「転機、きっかけは？」は何年目で好結果が出始めたのかと、好成績が出せた要因を分析してもらった。意識の高い選手と出会って、努力し好成績につなげることが好循環を

生み、指導者の評価を高め、強豪校と言われるきっかけになっている例が多いと感じる。

また、高いレベルの指導者との出会いや人事異動、生徒とのコミュニケーションや信頼関係を要因・理由にあげる指導者も見受けられる。(表4)

競技	大切にしている言葉、モットーなど	競技	大切にしている言葉、モットーなど
陸上	すべては一瞬のために	バドミントン	noblesse oblige
陸上	部活と勉強の両立	バドミントン	基本の充実
体操	継続は力なり 年中無休 休みでもできることはある 休養するのも練習のうち	バドミントン	克己心 練習は裏切らない
体操	自分を信じて毎日努力すること	バドミントン	最後は気持ちの勝負
登山	never too late !	ソフトニス	らしくあれ。
自転車	安全第一	ソフトニス	努力は人に見せるものではない。だが真の努力は人にも見えるものである。
水泳	毎つに願えば達げられる」	ソフトニス	他人のためにがんばる。コミュニケーションを取る。自分の想い・考えを言葉にする。スポーツも芸術と同じ表現活動。脳内を体で表現する。
スキー	努力に勝る天才なし	テニス	百人通意
スキー	可能性がゼロでない限りあきらめない。	テニス	克己
スキー	一步一步 前進	テニス	やればできる (できないのはその意思がないから)
スケート	本気。努力は裏切らない。	柔道	至誠一貫・文武両道
バスケットボール	泥臭さを大切に	柔道	自分に厳しく
バスケットボール	堅忍不拔 ひたむきに取り組む姿勢	柔道	精力善用、自他共栄
バスケットボール	徹底、覚悟	柔道	成長することとは変化することである。
ラグビー	努力する才能は誰でも持てる。	柔道	強気、前向き、笑顔
ラグビー	「人間万事塞翁が馬」	剣道	創意工夫・研究・努力

競技	何年目	好成績の転機となった要因・理由
硬式野球	10	選手との信頼関係がよかったと思う。
硬式野球	18	選手一人一人との会話を多くするようにしてから
軟式野球	8	それまで勝てなかったことを分析し活動内容の改善。様々な経験を積んだこと。
ハンドボール	3	生徒の今考えていることの理解、1人1人の視野の捕らえ方、良い個性の尊重
バレーボール	3	周りの中学校の先生方と話す機会が増えたことにより、選手勧誘がやりやすくなったから。
バスケットボール	20	生徒に考えさせて行う指導が上手いいったときから。
サッカー	7	自分を信じ、そして、人の話を聞き、地道な努力を諦めずに続けたことです。
フェンシング	10	勝利への執念。選手とチームへの愛情。
バドミントン	10	伝統ある強豪校に赴任し、指導を学べたから。
柔道	8	稽古の質、量のバランス、トレーニングの改革によって
少林寺	8	生徒自身が考えて練習を組み立て、良い点を後輩に引き継いでいる。

6 結論・提言：調査結果から見えた「群馬県が目指すべき理想像」（一部省略）

<幼少から小学校2年生>

- 外遊び・運動遊びがとても重要であり、多くのスポーツを経験することも重要な時期である。
- 叱責や専門的なトレーニング、偏った動作の反復など発達段階を超える負荷は避けるべきである。
- この時期に運動することの楽しさを味わわせることは、一生の健康や知的能力の基礎となる。
- 危ないからさせないではなく、危ないことが安全にできることを目指して様々な身体活動を体験させる。
- 特定の種目を始める場合でも他の種目や様々な遊びを通して運動の楽しさを味わわせるべきである。

<小学校3～6年生>

- 多くのスポーツ種目、多種多様な運動に触れて総合的に体力を高め、巧緻性を延ばす時期である。
- 専門種目を持ち、体力・運動能力や技能を高めはじめ、将来の活躍に向けて取り組むべきである。
- 「勝利至上」と毎日練習するような「高すぎる負荷」は必要ない。「叱る<褒める」が適切であり、認めること、褒めることで自主性や向上心を持たせる指導が必要である。
- 専門種目を持つ場合でも種目や役割を固定したり、他の種目を制限するような指導は避けるべきである。
- 「平日の放課後と休日」に適切な活動を与えられる場や指導者の確保が必要である。
- この時期の運動経験が重要であるという認識で、保護者の負担を理由に開始をためらわないでほしい。
- やりたい種目が身近にない場合も、何かしらのスポーツをすることでその経験を後に生かすことができる。

<中学生>

- 競技スポーツに向けて専門種目に取り組む大事な期間であり、週5回から6回の活動が適切で、「個人スキルの向上」「成功体験、経験を積むこと」が期待される重要な時期である。
- 「土日はどちらかで3時間の活動」については、平日の活動が十分ではない分、「もっと時間が必要」と考える指導者が多い。種目ごと、学校ごとに適切な活動を検討すべきである。
- 中学生への過負荷が懸念される「やりすぎ」は現状の活動を多角的に分析し自粛すべきである。
- 高校の指導者は中学生に「性格・気質・メンタル」を期待していることから、この時期までに体力や個人技能と並行して、思考力や主体性、創造力など競技に必要な人間力を高めておくべきである。
- 外部指導者の活用は、経験ある人材を求め、ガイドラインを示して指導の範囲を明確にし協力を得るべきである。基本、常識を「叱る<褒める」で教え、将来の活躍を期待した指導のできる専門家が適任である。

<高校生>

- 積極的に高い競技力に触れ、上達や勝利を目指す時期である。進路、人格形成への配慮が重要である。
- 種目による負荷や目的意識、主体的に活動する割合など中学生とは異なるため、活動を一律に制限するべきではない。教員や部活動指導員を増やし、勤務時間を工夫することで顧問の負担を減らすべきである。
- 指導者の経験の状況、意向や負担に配慮して、専門家や副顧問との分業や他の部活動顧問との協力、他校との合同部活動等の推進、メンタルトレーニング等新たな理論の導入など指導の充実を工夫するべきある。

7 まとめ

「一流選手育成は幼少期から英才教育」という結果ではなかった。小学生までに楽しさを味わい、多くの運動、多くのスポーツを経験して身体能力を高め、中学生以降で競技スポーツとして勝利を目指すのが望ましい。各年代の指導者が保護者と共通理解のもと勝利至上に陥ることなく、将来の活躍を期待した指導をしてほしい。部活動でもクラブチームでも、将来社会人となるための教育的なバランスに配慮しながら一流選手に育てることが求められる。スポーツ庁からガイドラインが出る直前の調査となったため、現場の声とガイドラインを比較し、部活動の価値やあるべき姿を考えるよい機会となった。少子化で競技人口確保に苦勞する時代であるが、スポーツを始めた全ての子どもたちのために、全国の動向や多くの競技から集約した情報を高体連から発信し、多くの関係者と連携して、競技力向上を目指した群馬の指導システムを確立したい。

全員で取り組む競技力向上

～地域・OB・連盟と連携して取り組む強化～

秋田県大曲農業高等学校

高川 健悟

1. はじめに

(1) 秋田県の運動部活動の現状

スポーツを秋田の活力と発展のシンボルとし、スポーツを通じた秋田の元気づくりと地域の活性化、生涯を通じた豊かなスポーツライフづくり、競技力の向上など、スポーツ振興を県民運動として展開するとともに、スポーツ王国復活に向けた取組を強化するため、平成21年9月2日に「スポーツ立県あきた」を宣言した。現在「スポーツ立県あきた」推進のためにさまざまな施策を考え取り組んでいる。しかしながら運動部活動については、活動加入率は若干ではあるが増加傾向にあるものの加入生徒数は少子化等の影響で減少しているのが現状である。秋田県のスポーツ振興において高校生運動部活動への期待は非常に大きい。国体においても少年種目の得点がほとんどを占めている。また、近年の少子化による生徒減により、部員数が減少し、運動部活動が成り立たなくなっていることも事実である。このことは部活動の活性化のみならず本県の競技力向上に関わる重要な問題である。

【秋田県の高등학교・生徒の推移：表1】

(全日制公立)

年度	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29
学校数 (分校含む)	55	51	51	50	49	49	47	47
生徒数	26,229	25,575	24,993	24,220	23,575	23,091	22,370	21,724

※秋田県学校統計より

(2) 自転車競技における競技人口と競技力向上について

本県自転車競技においても(1)で述べたように少子化の影響を少なからず受けている。加えて秋田県内で自転車競技部を有する高校は、4校と少ないのが現状である。人気マンガなどの影響により、全国的に見ると徐々に増加傾向となっている競技人口であるが、本県では、減少傾向が改善していない。また、高校生から自転車競技を始める生徒がほぼ全てである。スタートラインが全員同じという利点もあるが、全国の幼い頃から自転車競技を行ってきた選手との差を縮め、全国大会で戦うことができる選手を育成することが必要である。

少子化の影響も受け、今後も大幅な競技人口増加はなかなか望めない現状の中、数少なくなっている生徒の中から1人でも多く自転車競技に関わってもらうとともに、様々な競技から転向してきた生徒を3年という短い期間で強化し、活躍する選手を育成していきたいという思いから研究を行うことにした。

【秋田県内各校の自転車競技部部員の現状：表2】

(単位：人)

高校名			能代西高校	六郷高校	大曲農業高校	大曲農業太田分校
部 員 数	1 年	男子	2	3	6	1
		女子	0	2	2	0
	2 年	男子	0	2	2	0
		女子	0	0	0	0
	3 年	男子	1	2	5	1
		女子	0	0	0	0
	計		3	9	1 5	2
合 計						2 9

(3) 自転車競技の活動拠点（秋田県仙北郡美郷町、大仙市）

秋田県仙北郡美郷町および大仙市は過去、オリンピック選手を輩出するなど以前より自転車競技に対して、熱意を持って取り組んでいる地域である。本校自転車競技部も過去全国優勝を成し遂げ、数多くの競輪選手を輩出している。現在は競技人口の減少や競技成績の低迷に悩まされているが、自転車競技を支える力強い土壌を持つ地域である。この現在眠っている地域の特性や力を活用するために、よりよい関係構築、システム作りを研究の主たる目的とした。

2. 研究の目的

近年、本県自転車競技は、ジュニア世代の競技人口の減少している（表2参照）とともに、インターハイ・国体などの全国大会での入賞から遠ざかっており、競技人口の拡大と競技力の向上が課題となっている。また高校部活動顧問に自転車競技の専門性を持った顧問がいない。これらの現状から競技人口拡大と競技力向上を両輪ととらえ次の課題に対する研究を行った。

- (1) 専門性を有する秋田県自転車競技連盟（以下「連盟」と略す）と連携した練習システムの構築
連盟主催朝練習と放課後練習の連携のとれた実施。長期練習計画の作成と実施
- (2) 地元自転車ショップとの関わりを密にし、早い段階での自転車競技への興味喚起
小中学生の自転車競技への導入となる場の設定。情報交換
- (3) 県体育協会および保健体育課と連携した自転車競技体験会
年1回実施。今年度より年2回実施。中学生に自転車競技を知ってもらう。

これらの活動を通して、競技人口の増加と競技力向上の推移を確認し、地域全体で取り組むことができるシステム構築を目指す。

3. 研究の方法

(1) 専門性を有する連盟と連携した練習システムの構築

現在、本県教員には自転車競技の専門性を持った指導者はいない。その中で3年という短い期間に充実した練習を行い選手の競技力を向上させるために、連盟と連携し、専門性を有する指導者を外部から獲得する手段を模索するとともに、指導に関するアドバイスを受けることや、多くの方から指導を受ける場面を作ることなどの取り組みを行った。

①プロ選手をテクニカルアドバイザーとして招聘（平成28年度冬より）

現在、本県教員には自転車競技の専門性を持った指導者はいない。その中において、本校は、秋田県高等学校強化拠点校事業（以下「拠点校」と略す）の指定を受けており、年間150万円の助成を受けている。その取り組みの中で、高い専門性を有するプロ選手を招聘し、指導を受けるとともに練習メニューの構築にアドバイスを受けた。

【選手紹介】 佐藤朋也選手 89期 大曲農業高校卒
平成9年国民体育大会ポイントレース優勝

②連盟主催の朝練習との連携（過去より継続）

本県では、以前から連盟主催の朝練習が週2回実施されている。時間は朝5時から6時30分までの1時間30分である。放課後のみでは練習時間の確保が難しくなっている現状とともに、競技場で練習のできる貴重な時間の確保、教員の多忙化の解消など様々な効果があった。遠方からの参加

が難しいことや、任意での参加のため、参加しない選手がいることなど課題はあるが、朝練と放課後の学校単位の練習を連動させることでより効果的な練習となるよう連盟と話し合いを持ってメニューを構成した。

(2) 地元自転車ショップとの関わり

これまで秋田県仙北郡美郷町および大仙市は、競技場を保有するなど自転車競技に力を入れてきた地域である。しかし、ロードレーサーやトラックレーサーなどを主に扱う専門店はなかった。そこで連盟事務局長が競技用自転車の専門店を平成29年に開設した。自転車店ベンガの開設により、これまで自転車競技とは縁遠かった小中学生にとって、競技用自転車と触れる機会を作っていただくとともに、自転車競技の普及啓発活動を行っていただいている。この自転車店と連携し、次のような取り組みを行っていただいた。

①小、中学生へのロードレーサーの紹介やイベントへの参加

随時、訪れた小中学生へのロードレーサーの試乗会を実施していただくとともに、平成30年には連盟を主体とし、美郷町にも協力をいただいて、ロードレース大会「美郷ラベンダーカップ」を開催することができた。

②情報の提供

訪れる小中学生のニーズを確認することや、後述する自転車競技体験会のチラシを配布していただくなど情報の発信拠点として活用させていただいた。

(3) 秋田県体育協会および保健体育課と連携した自転車競技体験会

秋田県体育協会、秋田県高等学校保健体育課においても自転車競技普及のためにご助力をいただいている。そのもっとも最たるものが中学生競技自転車試乗会である。平成27年度より事業を開始し、今年度で4回目を迎える。認知度の低い自転車競技を知ってもらい、高校進学後の部活動選択の一端に加えてもらうことを目的として、県内すべての中学校に案内を出し、参加者を募って、自転車競技に興味を持っている中学生の発掘を行った。また、昨年度までは年1回の実施であったが、今年度は全県新人大会の見学も兼ねた体験会を実施し、年2回体験会を行うことで、これまで日程が合わず、参加することが出来なかった生徒への参加機会を増やし、実施することとした。

上記の成果を検証するために「体験会参加者の推移、部員数の増減を比較検証する。」「競技テストの実施」「大会結果の比較」を行う。

4. 研究の結果と考察

(1) 専門性を有する連盟と連携した練習システムの構築

①プロ選手テクニカルアドバイザー招聘

平成28年度の冬期間から試験的に練習に参加していただき、平成29年度より本格的に実施となった。平成29年度は4月～翌3月までの期間において140日間練習指導に当たっていただいた。平成30年度も4月～8月末の期間で52日間指導をいただいた。



【ワットバイク練習の様子：図1】

特に本県は降雪地帯であり、冬期間の練習に苦慮していたが、適切なアドバイスをいただき効果的な練習を行うことができた。次の表は冬期間におけるワットバイクを使用した競技テストの結果である。

【本校部員の体力測定結果：表３】

回	年	月	日	基礎項目		テスト項目						体重当たり仕事量						
				身長	体重	ウエイト			ワットバイク			ウエイト			ワットバイク			
						ベンチプレス (kg)	スクワット (kg)	デッドリフト (kg)	MAX (W)	5分 (W)	20分 (W)	ベンチプレス (kg)	スクワット (kg)	デッドリフト (kg)	MAX (W)	5分 (W)	20分 (W)	
1	29	10	7	165	65								0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2	29	11	27	165	65						288	253	0.00	0.00	0.00	0.00	4.43	3.89
3	30	1	8	165	65	85	110	120	1317	133	323	270	1.31	1.69	1.85	20.26	4.97	4.15
4	30	2	10	165	64.6	85	110	125	1430	136	338	297	1.32	1.70	1.93	22.14	5.23	4.60
5	30	3	7	165	65	80	130	120	1419	134	342	265	1.23	2.00	1.85	21.83	5.26	4.08

【本校部員の過去３年間の大会入賞成績：表４】

(単位：人)

	東北大会		インターハイ		全国選抜
	個人	団体	個人	団体	個人
平成２８年度	2	0	0	0	1
平成２９年度	2	1 (４位)	0	0	1
平成３０年度	2	1 (優勝)	0	0	

上記のように冬期間であっても効果的な練習を実施することで能力の向上が見られた。また３月に行われた全国選抜大会での入賞を果たすなど本県での雪との戦いにおける、一つのモデルケースを作ることができた。

また、プロ選手によってもたらされる効果は、練習効率の向上だけではなかった。プロとしての心構えや練習に取り組む姿勢の指導など、選手の精神面での成長を促すことができた。また、一緒に練習を行っていただくことで、プロ選手の１つの練習にかけける思いを目の当たりにし、大きな意識向上をもたらすことが出来た。併せて、これまでの練習では実際にプロ選手と合同で練習することはあまりなかったが佐藤コーチが周囲の選手に声をかけてくださり、合同で練習を行うことができる機会が増加した。

今回のテクニカルアドバイザー招聘の主な目的は練習システムの構築であった。その成果も得ることができたが、それ以外にも、意識を向上させることや、高校卒業後の進路としての進学やプロ志願など選手の意識を向上させる上でも大きな効果のある取り組みであった。

②連盟主催朝練習との連携

朝練習においては、入学後初めて自転車競技に取り組むこととなる新入部員に対して大きな効果を得ることができた。基本的にほとんどの練習を道路でのロード練習に充てている本校の練習メニューであるが、朝練習に参加し、競技場での練習を補填することで、入学後初めての大会である全県総体において、全体的なタイムの向上が見られた。次の表は過去３年間の全県総体での１ｋｍタイムトライアルの比較である。

【１年生部員の全県総体での１ｋｍタイムトライアルの比較】

年度（１年部員数）	平均タイム	最高タイム	最低タイム
平成２８年度（５名）	１分２６秒６６８	１分１８秒７００	１分３２秒２５９
平成２９年度（２名）	１分２０秒３３５	１分１７秒８１０	１分２２秒８６０
平成３０年度（６名）	１分２５秒９７７	１分２２秒０９６	１分２８秒５６０

(2) 地元自転車ショップとの関わり

①小、中学生へのロードレーサーの紹介やイベントへの参加

これまで、美郷町および大仙市ではロードレースの大会などは開催されておらず、ロードレースに参加するには、他県まで行かなければならなかった。しかし、今年度地元でのロードレース大会を実施することができた。雨天の中での実施となってしまったが、多くの選手が出場し、たくさんの方々が観戦していた。本県選手も多数参加した。その中には、女子の出場や中学生選手の出場も見られた。これまで、知らなかった人が自転車競技を知り、普及のためには大きな効果のある大会だったと感じた。また、これまで知りえなかった中学生選手の存在を確認することができた。



【ロードレースの案内:図2】

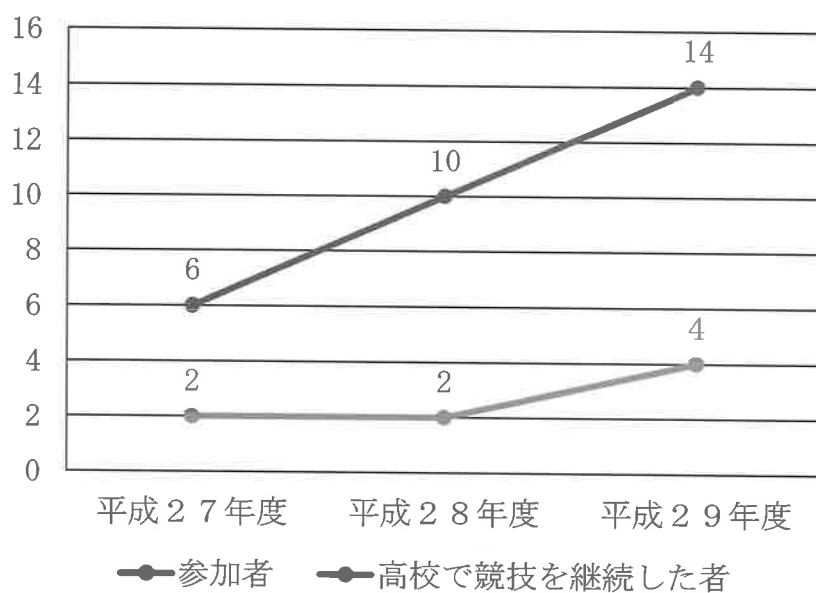
②情報の提供

高体連で行っている自転車競技体験会の案内チラシを自転車店で販売していただくことで、開設した平成29年度の体験会の参加者は大きく上昇した。直接中学校への案内だけでなく、興味を持って訪れる自転車店を活用することによって、参加者が大きく向上した。

(3) 秋田県体育協会および保健体育課と連携した自転車競技体験会

平成27年度より実施している中学生自転車競技体験会であるが、今年度4回目を迎える。年々参加者が増加しており、徐々に中学生に浸透してきている。また、この体験会に参加した生徒から高校での自転車競技部への入部者が出ており、減少傾向となっているジュニア層の獲得に寄与している。今年度は10月に実施予定であるが、中学生の参加機会を更に増やすとともに、実際競技を行っている姿を見てもらいたいという思いから、昨年まで実施していた体験会に加え、全県新人大会の際にも体験会を実施することとした。

中学生自転車競技体験会参加者の推移



【中学生自転車競技体験会参加者の推移:図3】

5. まとめ

上記の活動を通して、様々な機関や地域との協力関係を構築することができた。本県自転車競技部顧問には自転車を専門としている顧問がいないことから多くの方々の協力を得るために、このような様々な取り組みが実施されたように思われる。そして、その取り組みにより選手の競技力の面でも選手の確保の面でも徐々に成果を出すことができるようになってきていると感じる。今後もこれらの取り組みを継続して、競技力の向上、選手確保を行って行くとともに、新たな取り組みも模索していきたい。

本研究を通して、秋田県仙北郡美郷町、大仙市は自転車に対して強い思い入れがあり、様々な協力を得られる土壌を持っていることを実感した。その自転車どころであるこの地域の自転車競技をさらに発展させ、自転車を通して秋田県自転車競技を盛り上げてくれる人材を育成していきたい。

今回培った、様々な機関や人々との関係性を大切に今後、本県自転車競技のさらなる発展を目指して尽力していきたい。

【参考文献】

・秋田県学校統計

雪国のハンデを克服し世界へ挑戦

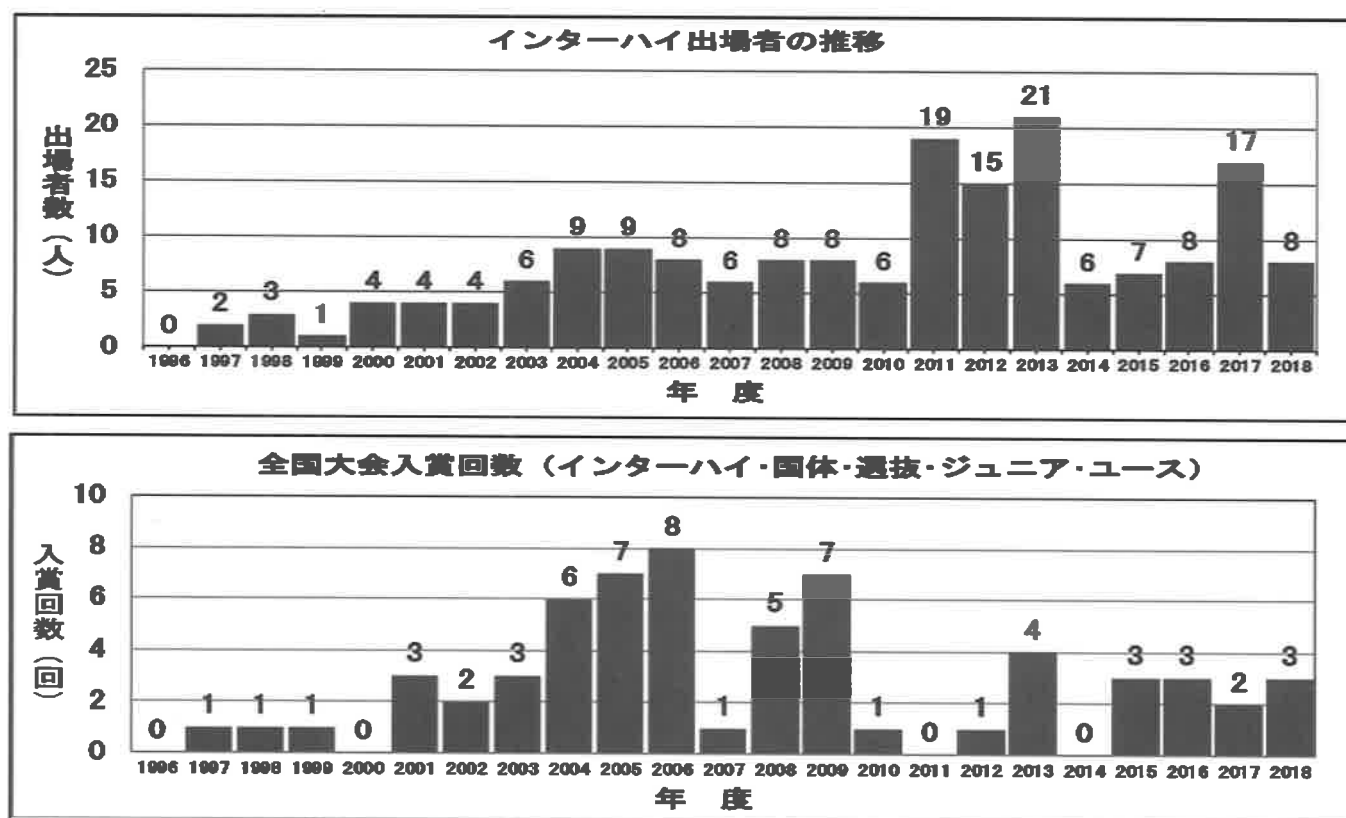
～心技体向上による自立型人間形成を目指した取り組み～

北海道帯広農業高等学校

西山 修一

1. はじめに

本研究は、北海道帯広農業高等学校陸上競技部における競技力向上の取り組みについての報告である。北海道の陸上競技者が全国大会の舞台で勝負するには雪国のハンデを克服することが求められ、それに向けて日々指導者は創意工夫を重ねている。私の指導者としてのターニングポイントは、2002年のメンタルトレーニングとの出会いである。翌年全国高校総体で入賞が有力視されていた選手が全道大会で失敗し、その後メンタルトレーニングの心理的スキルによって秋季国体で全国制覇したことによりメンタルトレーニングの効果、必要性を実感してトレーニングに取り入れる。2004年から日本のメンタルトレーニングの第一人者である東海大学教授の高妻容一先生から、生徒と一緒に指導を受けるようになった。それからチーム力が高まり競技実績だけでなく、選手が自主的にトレーニングするようになり、人間的に成長が感じられるようになった。本校在籍23年間で全国大会8名(延べ11回)優勝、23名が入賞(延べ62回入賞)し、卒業生2名が陸上競技から他競技にトランスファーしてオリンピックに出場している。

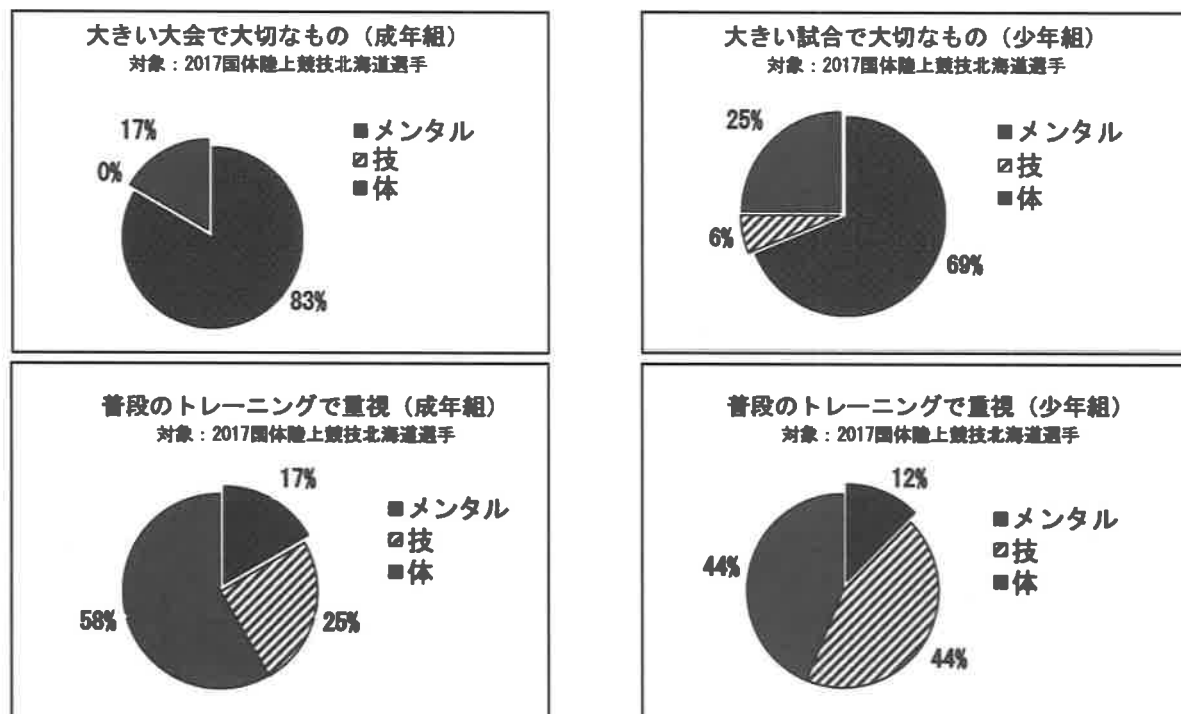


2. 概要と指導方法

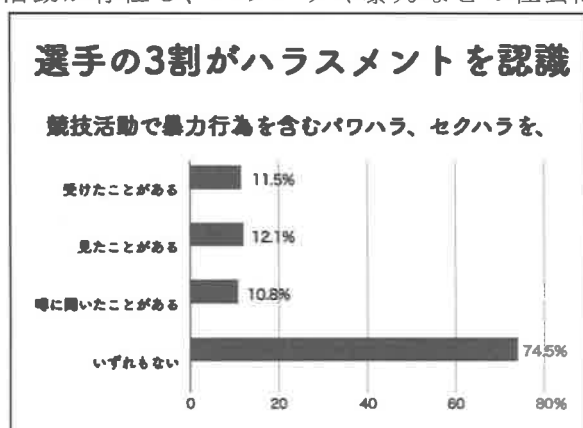
北海道は11月から4月までの半年間、降雪と厳寒で屋外グラウンドが使えない。また農業高校は放課後の時間外実習など練習時間が十分確保できないなど、自然環境と時間的なハンデを抱えて陸上競技を行なっている。また私立高校のように優秀な選手を勧誘できないなど、優秀なタレントを集められない現状がある。その様な不利な環境条件と時間的なハンデを克服するために選手が自主的に効率的に活動できる取り組みと技術トレーニングの工夫を進めている。指導方法はメンタルトレーニングを積極的に実践。技術トレーニングは発想力で創意工夫。人間的な成長を選手育成の軸として活動している。

3. 研究調査に当たって

スポーツの競技力向上に必要な要因として「心技体」という言葉がよく使われる。スポーツ選手に「心・技・体の中で、試合で大切なのは何ですか？」と聞くと、ほとんどの選手が、心が一番と答える。では「毎日の練習で重要視しているトレーニングはどれですか？」と聞くと、技・体が多く・心の順番と答える選手が殆どである。それには選手がメンタル面の高め方を理解していない。また、指導者側もメンタルトレーニングをしっかりと指導できていないといった課題があると思われる。2017 年国体陸上競技北海道選手に上記の内容でアンケートを実施すると、成年組では重要な試合ではメンタル面が 80%以上大切な要素であると答えている。しかし、普段の練習で重視している割合は体力、技術トレーニングの順番で成年組・少年組とも 20%に満たない結果となっている。



私も 2002 年まで、技術・体力トレーニングしか指導していなかった。メンタルトレーニングが日本に入ってきたのが 1985 年。その後日本体育協会のスポーツ医科学研究において様々な研究が行われる。このような歴史的背景から日本はメンタルトレーニングの指導が遅れ、現在 50 歳以上の指導者は、メンタルトレーニングを学生時代に学んでこなかった世代と言える。「辛い練習をすればメンタル面が高まる」、スパルタ主義や根性論でトレーニングしている部活動が存在し、パワハラや暴力などの社会問題が発生している。2013 年の日本オリンピック委員会（JOC）による「暴力行為を含むパワハラ、セクハラについてのアンケート調査」の結果、選手の約 11.5%が「暴力やパワハラなどを受けた経験がある」と回答している。メンタルトレーニングの指導手法と上記指導とは真逆である。また他競技にトランスファーした時やスポーツ引退後、社会にでた際に個々の能力を発揮し、夢や目標を実現させるのがメンタルトレーニングである。



4. メンタルトレーニングの指導内容

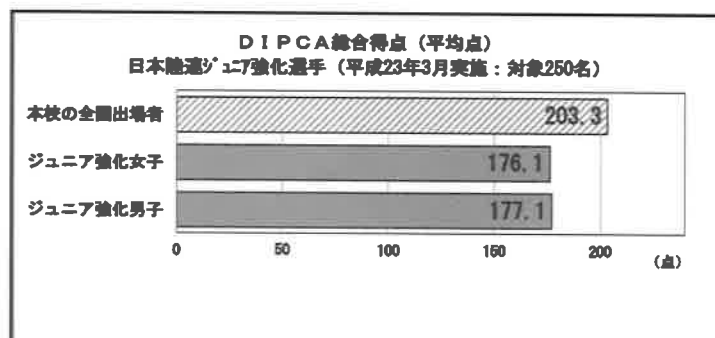
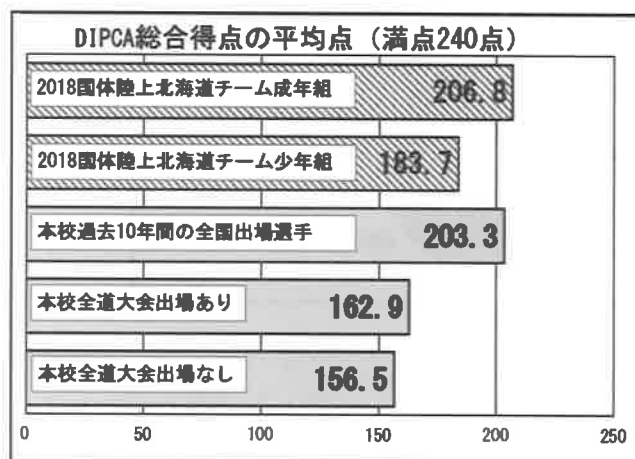
いきなり「メンタルトレーニングをやるぞ」「メンタルは必要だから」と高校生に言っても、メンタルトレーニングの目的や方法が分からなければ効果が低くだけでなく長続きしない。そこで毎年4月と12月に、東海大学体育学部の高妻容一教授を招いてメンタルトレーニング講習会を開催し、メンタルトレーニングについて専門家から直接指導を受けている。4月の講習会では初級編、12月は初級編から中級編を行う。



講習会では最初に DIPCA. 3（心理的競技能力診断検査）を実施し、そのデータを基に選手のメンタル面の特徴（長所短所）を把握し指導に活かす。選手は自分のメンタル面が「強い」か「弱い」か、メンタル面の特徴を理解できる。自分の心の状態を知ることによりメンタル面を高め、心をコントロールできるようになる。

(1) 自己分析（DIPCA. 3：心理的競技能力診断検査）

DIPCA. 3 では、メンタル面を忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、リラックス能力、集中力、自己コントロール能力、自信、決断力、予想力、判断力、協調性の 12 尺度で点数化でき、メンタル面の強化ポイントを明確化することができる。総合得点の目安として 200 点が、メンタル面が強いかどうかの分かれ目とされている。



そこで、本校の選手のメンタルトレーニング成果を知るために、2018 年度国体陸上競技北海道チームと比較すると、少年組の平均が 183.7 点、成年組が 206.8 点で、成年組と本校過去 10 年間の全国大会出場者の平均がほぼ同じ得点を示している。少年組については、年齢が若くこれからメンタル面が成長することを考えると、将来 200 点以上の得点になると考えられる。また、平成 23 年 3 月に三重県伊勢市で開催された日本陸連ジュニア強化合宿の高校トップレベル選手データ（日本陸上学会第 10 回大会記念講演発表データ「東海大学体育学部教授：高妻容一調査」）と比較すると、本校全国出場者は日本ジュニア強化選手より高い得点となっている。普段のメンタルトレーニングの効果が表れていると推察される。しかし、本校全道大会出場レベルの選手については 160 点前後で、他と比べると低い得点となっている。

(2) 目標設定と毎日のルーティン

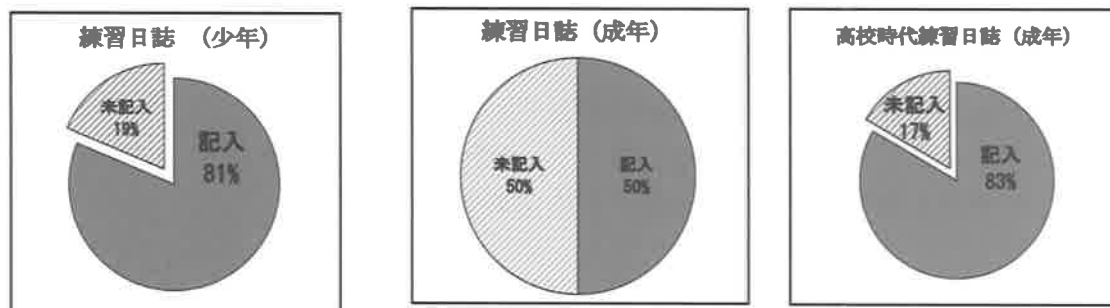
目標設定はやる気を高め、これからやる事を鮮明にできる。試合やトレーニングなどの目標設定やルーティンを月1回用紙に記入し、やる気を高め、いつまで何を高めるか、その為に毎日何をやるのか、日々の練習を自分の目標から逆算して決める。

三段跳びで日本一になった選手の期日目標		
【期日目標】いつまでにやると決めてやる行動	期 日	
(1) MDボール(4K) 投げ 前16m 後17m	平成28年2月1日	
(2) 立五段跳び 15m70	平成28年2月1日	
(3) クリーン 105kg	平成28年2月1日	
(4) 廊下助走バウンディング30m 7歩	平成28年2月1日	
(5) 廊下30m往復加速走 3秒5台以内全部	平成28年2月23日	
(6) 300m 35秒00	平成28年2月23日	
(7) クリーン 110kg	平成28年4月10日	
(8) MDボール(4K) 投げ 前17m 後18m	平成28年4月10日	
(9) 100m 10秒9	平成28年5月7日	
(10) 立五段跳び 16m50	平成28年5月7日	

三段跳び選手の毎日ルーティン		
【毎日ルーティン】毎日継続する行動(朝練自主メニュー)	重要順	
(1) 立五段跳び 3本	逆算×ルーティン	
(2) 骨盤ドリル		
(3) リハビリメニュー		
(4) 腹筋100回		
(5) ハムストレーニング		
(6) 踵上げ 100回		
(7) MB投げ フロント・バック・上投げ各10本		
(8) 毎朝 体重測定		
(9) 練習後のプロテイン		
(10) ご飯 2杯食べる ※必ず月に1回以上見直しをかける		

(3) 練習日誌

目標設定やルーティンを機能させるために練習日誌がある。また、イメージトレーニングや選手とのコミュニケーションをとる手段となるなどの効果もあり、指導手段の根幹をなしている。多くの学校が練習日誌を実施しているが、平成29年度の国体陸上北海道チーム選手27名にアンケート調査を実施し、その結果、北海道のトップ選手の8割以上が高校時代に練習日誌を記入していることが分かった。



本校の練習日誌の記入方法は、毎日必ず長期目標・短期目標をノートの上に記入する。測定タイムやウェイトトレーニングの重量・回数・セットなどのデータは必ず記入し、文章はプラス思考で記入する。その日の反省は頭の中で行い、どうなれば成長できるかポジティブに記入する。日記のようにやった事を中心に書くよりも明日以降のこと、これからのことを記入する。未来のことを多く記入する理由は、過去の事は変えられないが未来の事はこれから成長させることができるからである。自分がコントロールできることに集中して行うのがメンタルトレーニングである。

(4) 音楽の活用したトレーニング (ビートランニング)

五感から感じる要素はメンタル面に影響を与える。その中で最も大きな要素が音である。テンポの良いリズムはメンタル面を高揚させやすい。1分間に何回音が鳴るかのテンポを表す指標をBPMと言うが、トレーニングではBPM90~140の曲を選曲して使用するとパフォーマンスに良い影響を与える。生徒へのアンケート調査でも「一番好きなトレーニングを答えなさい」という質問に対して90%以上の生徒がビートランニングと答えています。特にスプリントトレーニング、ジャンプトレーニングでは動きにキレがでくる。またトレーニング量(本数)についても疲労感が少なく、質と量の両方を高める練習ができる。さらに気持ちの切り替えに使用するなど使い道は多く効果がある。



(5) 心理的スキルトレーニングの指導

プレッシャーのかかる場面でのリラクゼーション、試合やきつい練習での気持ちの切り替えや闘志を高めるためのサイキングアップを日頃の練習から行なっている。またヘッズアップ、セルフマッサージ、あくび、笑う、呼吸法、漸進的筋弛緩法などを積極的に練習に取り入れている。集中力では、集中の性質や方法を学んでパフォーマンスルーティンやフォーカルポイントを実践し効果を上げている選手もいる。チームとしてはプラス思考（常にプラスの言葉を発する）を心がけている。チーム内でマイナス思考の言動があった場合には、プラス思考ビームを送るなど、ゲーム感覚で気づかせてプラス思考の集団になるように心がけている。やる気を高めたい時には自作のモチベーションDVDを見せる。過去の大会の活躍場面やインターハイ会場の映像などに音楽を入れながら編集したものである。

5. トレーニング施設設備の工夫

北海道は冬季間、積雪のためグラウンドが使用できない。積雪がない地域の人からみれば、北海道の冬はトレーニング環境が不利と考えられがちであるが、様々な工夫をすればトレーニング効果を上げることが可能である。投てき練習は、砲丸投げであれば1時間に約40本、円盤投げやハンマー投げでは約20本投げるのが限界である。その時間の殆どが投てき物を拾いに行く時間である。拾いに行く時間をなくして、練習効率を上げるためにネットスローの施設が効果を上げている。砲丸投げで約2.5倍、円盤投げやハンマー投げでは約5倍以上の投てき練習ができるようになっている。また、本校は冬季間になると使わなくなる農業屋内施設がある。その施設に夏場グラウンドで使用していた投てきネットを吊るし、投てき練習ができるように工夫している。狭い場所での練習は、選手の動きに対して指導者の目が行き届き、選手は自分の動きに集中できるなど技術習得に効果を上げている。



6. 選手育成とタレント発掘

競技力向上には学校単位では限界がある。そこで、陸協や帯広市スポーツ財団、総合型スポーツクラブと連携し普及強化を図っている。投てきを学ぶ会では、北海道陸協強化コーチや日本のトップ指導者を招いて講習会を開催している。十勝地方陸協では月一度の投てき練習会、冬季間に三重陸協と合同合宿を行い、選手と指導が交流しながら高め合っている。また、投てきクリニックでは、外部コーチを招いて最新の技術や練習方法を学び競技力向上に努めている。これらの事業により中学時代に育成した選手達が高校で活躍するようになった。さらにタレント発掘事業として総合型地域スポーツクラブと連携して小学生対象の投てき陸上教室を開催している。高校生が指導者になり小学生に投てき競技の奥深さや楽しさを伝えている。小学生のイメージで「ハンマー投げは大声を出す競技」と思っている児童が多いことにびっくりしている。このような陸上教室は、タレント発掘と高校生の指導力を高め人間力の養成に効果を上げている。



7. 今後の課題と実践

引き続き DIPCA データを継続収集、調査を実施するとともに、選手個々がメンタル面の長所短所を理解して積極的にメンタルトレーニングできる指導方法の研究を進めたい。「教育は人なり」「競技力向上は指導者なり」である。優秀な指導者を育てることが部活動や地域スポーツの競技力向上に必要不可欠と考える。本校の陸上部で全国入賞した卒業生23名のうち19名が社会人になり、約半数の11名が現在スポーツ現場や学校現場で指導者になっている。メンタルトレーニングを学んだ卒業生が、メンタル面の指導を取り入れ活躍するのを期待している。若いこれからの指導者に多方面から支え、北海道スポーツの発展に貢献したいと考えている。



8. まとめ

過去、世界大会等で日本選手が海外選手と重要な試合で競い負けるというイメージが多かった。しかし、最近日本選手は自分の力を発揮し、また、ここ一番で逆転勝利する場面が多くなったと感じている。メンタルトレーニングがトップアスリートに普及し強化してきたことも一つの要因と思われる。しかし、学校においてメンタルトレーニングが全ての部活動で普及していない。また今後どのような指導手法が良いのか手探り状態である。教え子2名がオリンピックに出場したこと、これはまさしくメンタルトレーニングの効果である。バンクーバーオリンピックのボブスレーに出場した宮内優選手は、2003年に一緒に講習会に参加した生徒である。リオデジャネイロオリンピックのラグビーに出場した桑井亜乃選手は、3年間メンタルトレーニングを実践した選手である。メンタルトレーニングを学ぶ前は「どうしてもできることが試合でできないんだ」と説教をし、怒り、選手の責任にして言い訳をして諦めていた。メンタルトレーニングを学んでから言い訳が減り、選手ができないのは自分が未熟。どんな困難にも目標も持って計画的に取り組めるようになった。選手と指導者が自立型人間になることがメンタル面を強くし、試合で自分の力を発揮できる。メンタルトレーニングは選手と指導者の両者を成長させてくれる生涯トレーニングである。



第2分科会

健康と安全

会場：甲府富士屋ホテル 昇仙閣（南）

①研究活動と情報発信

～茨城県研究部15年の進化～

茨城県立茨城東高等学校 神 生 脩 平

②主体要因に着目したスポーツ外傷・障害予防教育と効果

～整形外科医との連携・協働実践と生徒変容～

兵庫県立高砂南高等学校 山 本 順 子

③集団のまとまりが及ぼす部員の心理的健康への影響を考察する

高知県立岡豊高等学校 土居内 厚 志

④ホッケー競技における怪我の傾向と対策

山梨県私立山梨学院高等学校 飯 田 裕一郎

⑤女子運動部の指導者が持つ月経周期等の知識に関する調査

～女性アスリートのためのe-learningを用いて～

鹿児島県立鹿児島水産高等学校 成 田 智 春

[助言者] 山梨大学

教 授 小 山 勝 弘

[司会者] 埼玉県高等学校体育連盟

理事長 荻 原 篤 大

研究活動と情報発信

～茨城県研究部 15 年の進化～

茨城県立茨城東高等学校

神生 脩平

1 はじめに

「部活動を（指導者として）やりたくて教師になった。」このように語って日々熱心に部活動の指導に当たられている教員は皆さんの周りにもいることでしょう。全ての専門部で経験者の教員が揃い、その競技に真剣に取り組みたい生徒と熱心に指導できる教員が揃った状態が部活動の理想型であると思う。しかしそれはあくまで理想であり、現実には全国の多くの現場で専門外の教員が顧問を務めていたり、運動経験の少ない教員が運動部活動の顧問を務めているのである。

本県研究部ではこれらの先生方にできる限り寄り添い、経験や知識の浅さ故に発生する事が想定されるケガや事故をどれだけ未然に防ぐことができるか。この点に焦点を当てて研究活動を行っている。

2 研究の目的

平成 15 年度より健康安全に関わる実態調査のアンケートを実施してきた。アンケートの結果を基に研究活動を行いポスターやDVDにまとめて全校へ配布し部活動を安全に実施するための情報発信を行ってきた。

今回は平成 27 年度に実施されたアンケート調査から見えてきた「シンスプリントの予防と対策」についての情報発信を行うと共に、これまで継続してきた全校への広報の方法も見直すこととする。新しい手法として、YouTube による動画配信の方法を提案し、教師や生徒の分け隔て無く知りたいときに知りたい情報入手できることの効果について検証することとした。将来的には動画の本数や種類を拡張していき、どのような悩みにも寄り添っていける取り組みとしていきたい。

3 取り組みの流れ

平成 15 年度

Step0 現状確認のための実態調査

平成 16 年度

Step1 実態調査に基づき、応急処置マニュアル・足関節の捻挫予防のためのテーピングカード作成・配布
平成 17・18 年度

Step2 さらに活用し易く、足関節テーピングに関するDVD作成・配布
平成 19 年度

Step3 発展性を見据えた、ホームページによる公開
平成 20 年度

Step4 その他について、コンディショニングのDVD作成・配布
平成 27 年度

Step5 現状確認のための実態調査
平成 30 年度

Step6 実態調査に基づき、シンスプリントの予防とケアに関する動画の作成・YouTube による配信

4 情報発信に関する研究

（1）情報発信方法の検討

これまでの本県における情報発信の方法は平成 16 年度に応急処置と足関節の捻挫予防のためのテーピングの巻き方を紹介したポスターを作成し、県内すべての高等学校へ配布して体育館などに掲示をしていただくようにしたのが始まりである。（写真 1、写真 2）



テーピングの巻き方についてはより分かりやすくするために、翌年度の平成 17 年度に映像として収録して DVD に記録したものを再び全校に配布した。

平成 19 年度には各校に配布をした各種資料を茨城県高体連のホームページに掲載して情報発信することにした。このようにした経緯は、「資料は各学校に一部ずつの配布であったため、紛失や他人の使用があった場合には使用できない」ことへの対応策として高体連ホームページへの PDF ファイルアップロードという方式であった。ただし、この段階では問題点もある。平成 19 年 (2007 年) の日本のインターネット普及率は約 73% まで普及し、SNS の普及や「Ustream」「ニコニコ生放送」等、インターネットを使った動画生中継サービスが始まった時期ではあるものの、ホームページ上に DVD の内容をすべて掲載することができなかったため、必要な場合には問い合わせを頂いて情報提供する形となっていた。

そこで、今回は当時から格段に改善されたインターネット環境とスマートフォンやタブレット PC の普及を鑑みて、更にいつでもどこでも知りたい情報を入手できる方法で情報発信をすべく「YouTube」を活用した情報発信を提案し、その可能性に挑戦してみることにした。

(2) YouTube を活用した情報発信の準備

今回の新たな手法での情報発信を行うために、いくつかの手順を踏まなければならない。

① YouTube 上での登録とチャンネルの開設

YouTube のチャンネル開設をするために、茨城県高体連研究部の Gmail アカウントを作成した。このメールアドレスを使用して、YouTube を使用することができる。また今後動画に関する問い合わせ等はこのメールを使用していく予定である。さらに、YouTube チャンネルに直接アクセスできるように QR コードを作成してアンケート用紙に添付した。今後の周知活動の中でも活用していく予定である。

② 各種動画の撮影と編集

今回動画の撮影にはスマートフォンを使用した。できる限り頻繁に必要な動画をアップロードしていきたいと考えているので、手軽に撮影できる機材としてスマートフォンを使用した。動画のデモンストレーションは本研究部員が行った。動画の編集には iMovie というソフトを使用し、今回はパソコンで編集をしているが、iMovie には iPhone 向けのアプリもあるため、アプリでの編集も可能である。

今回は手軽に撮影・編集できることを優先して作成したが、説明音声小さく不明瞭になっている動画もあるため、マイクの使用など改善の余地がある。また、本研究部員がデモンストレーションを行ったが、質の向上を考え、理学療法士やスポーツトレーナーなど専門家に依頼することも検討していく。

研究部 YouTube チャンネル



③セキュリティとプライバシー管理の徹底

動画の投稿に際して最も気を遣わなければならない部分である。今回我々は茨城県の教育委員会高校教育課指導主事（情報担当）にも事前にどの様なことに配慮すれば良いか質問し、助言をいくつか頂いた。1つ目は動画中に登場することになる人物の肖像権の問題をクリアすること。2つ目は動画の背景等に著作物が入らないようにすること。ちなみに教室等で撮影すると大体著作権に抵触してしまうとのこと。また背景の音にCD等の音源が再生されていたり、ラジオが流れていてそれが一緒に収録されてしまうとこちらも著作権法に抵触してしまい動画が削除されてしまったり、違反通報等をされてしまうことなどもあり得るのでこういった点にも留意する必要がある。結論的には背景に何も映り込まないグラウンドや体育館の壁沿いなどで且つ音楽等も流れていない環境で撮影することで権利関係の問題はクリアすることができる。

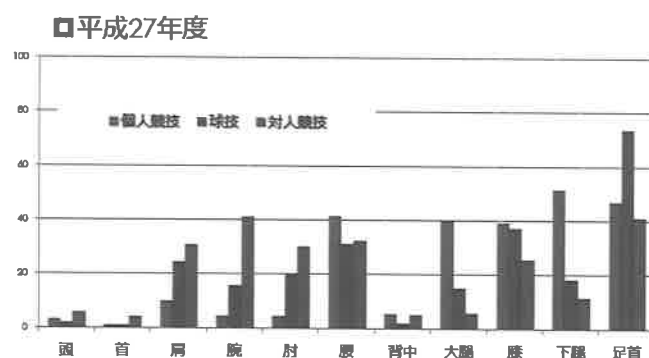
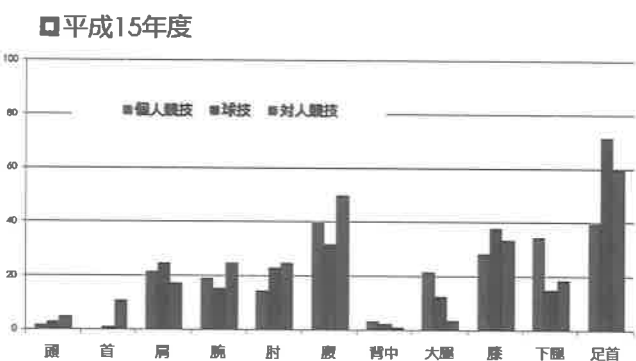
5 平成27年度アンケート調査とその後の活動

(1) アンケート結果（回答部数 747 部）

平成15年度のアンケートと同様の項目にて調査を実施した。種目が多岐にわたっているため、個人競技、球技、武道・対人競技などに分けて分析を行った。

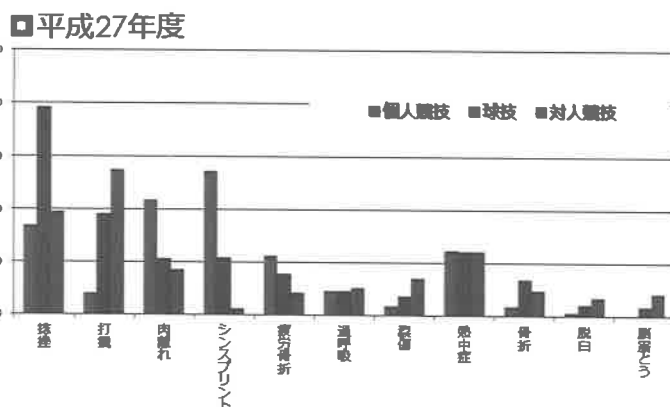
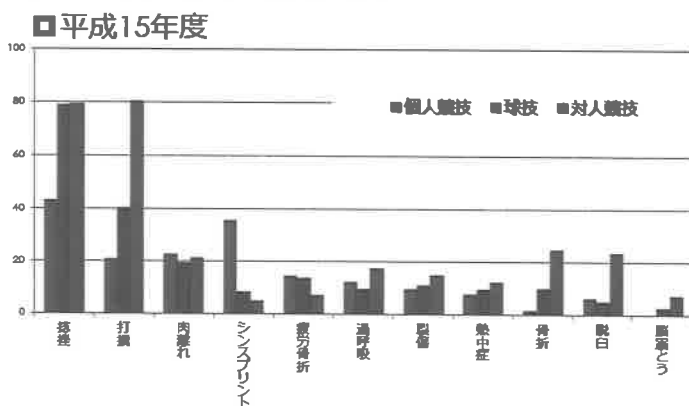
（個人競技 90 部数、球技 520 部数、武道・対人競技 137 部数）

①ケガの多い部位



個人競技及び球技において、平成27年度の調査では平成15年度と比較して腰から下の部位のケガの件数が増加していることが判明した。

②多い外傷、障害、病気、事故



外傷等について種類別に見てみると、打撲や捻挫は減少傾向にあるが、その次の肉離れとシンスプリントでは増加傾向が顕著に表れていた。シンスプリントに関しては個人競技において約1.5倍に増加している。

以上のことより平成27年度のアンケート調査からは上半身より下半身のケガやトラブルを抱えている選

手が増加していて、特にシンスプリントの症状を訴えている件数が大きく伸びている点に注目し、これに関する研究と情報発信を行っていくことを決定した。

(2) シンスプリントに関する情報収集

シンスプリントになってしまう生徒が増加していることより、シンスプリントにならないためのケアの仕方やストレッチ、トレーニング方法などについてまとめ、情報発信していくこととした。

シンスプリントに関する現状での医学的な最新情報を入手するために、筑波大学病院スポーツ医学の鎌田浩史先生にご協力を依頼し、複数の論文を紹介頂きつつご助言を頂くことができた。

①シンスプリントとは

シンスプリントはスポーツの現場で非常に多く見られる下腿の慢性スポーツ障害の一つである。脛骨後内側に痛みが生じることから近年ではMTSS (Medial Tibial Stress Syndrome:脛骨過労性骨膜炎) という慢性障害に含まれるようになった。自己診断ではシンスプリントなのか疲労骨折なのかが判断できず、また適切なケアの仕方が現時点ではまだ不明確なことも多い。

②シンスプリントのチェック方法

I :脛骨圧痛チェック (写真1:左)

II :ホッピングチェック (写真2:右上)

III :varus fulcrum test (写真3:右下)

上記の3つのチェック方法を活用するこ



とでシンスプリントになっているかを確認することができる。「II :ホッピングテスト」で痛みが生じる場合には比較的重いシンスプリント症状であるようである。ホッピングテストで判明しなかったとしても「III :varus fulcrum test」によって判明することもある。またこのチェック方法はシンスプリントを発症している者に実施すると苦痛に顔を歪めるほど痛みの意思表示をしていた。

③シンスプリントの予防とケア

シンスプリントを発症してしまった場合、上記に示したチェック方法を普段から活用して早期に発見して十分に休養を取ることが重要であることがわかった。また、発症の有無にかかわらず日頃から下肢に対するケアをしっかりと行うことでシンスプリントの発症リスクを軽減することができる。

ストレッチ前に
5～10分のジョギン
グ or エアロバイク



ストレッチ
ハムストリング→腓腹
筋→ヒラメ筋



運動終了後に
アイスマッサージ (ア
イスカップ)

6 動画配信による情報発信に関するアンケートの分析

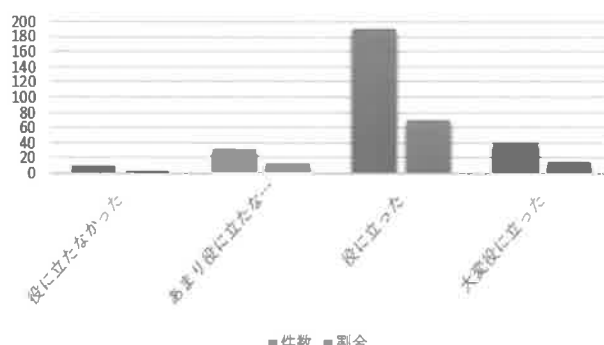
(1) アンケート結果 (回答部数 269 部)

YouTube を活用した情報発信について動画を視聴した運動部員を対象にアンケートを実施し、動画配信の有効性を検証した。

① 動画を視聴した感想

4段階での評価とし、最も良い評価を4とした。現在集計した269部の回答を分析したところ、「3.役に立

Q7:動画視聴の感想



った」が 70.63%と「4. 大変役に立った」が 14.9%で、二つを合わせると約 85%の回答を得ることとなり動画を視聴した運動部員にとって意味のある動画の内容であったことが判明した。また、自由記述形式で感想も調査したところ、「分かりやすかった」「予防策やなってしまったときの対処法が知れて良かった」「自分も今、シンスプリントで悩んでいたのを助かりました」「自分ではきちんとストレッチしているつもりだったが、動画を見てストレッチの質が良くなった」などの意見が多かった。

②動画配信に関する改善点

アンケートの中では視聴してみた中で使いにくかった点や改善してもらいたい点についても情報収集を実施した。(右図)

結果としては一番回答数が多かったものが「YouTube を見る環境がない」であった。これについて詳細を調べたり、生徒にインターネットへの接続状況をヒアリングしてみると、契約しているスマートフォンのデータ通信料の上限が迫っていて、Wi-Fi の無い環境でYouTube を見

るのは躊躇うときがあるとのことであった。この点に関しては想定外な部分もあるが、配信する動画をなるべく短く要点を絞って撮影・編集することで生徒たちの負担感を軽減していきたい。

その他の意見は動画の音声の聞き取りにくさや編集上の分かりにくい部分に関する意見であった。これに関しては撮影する我々側の問題点であるが、今回の動画の多くは投稿する側もなるべく手軽にアップロードできればとの思いから、iPad や iPhone で撮影したものをその機器上で編集して投稿したり、一度パソコンに落として iMovie で編集して投稿している。その最初期の動画では音声の音量調整が不十分であったためこのような意見が複数挙がってきたものと考えられる。今後の対応としては、マイク等の追加機器で質を向上していきたいと考えている。

さらにもう一つ「説明が分かりにくい」という意見があるが、こちらに関しては動画自体をもっと長くして解説や実演をもっと分かりやすくしてほしいという意見のグループからの声であると推察している。おそらくこの意見のグループは普段から YouTube に慣れ親しんでおり、我々の動画にもユーチューバー並みの品質を求めているのかもしれない。いずれにしても今後の動画配信の計画を考える上で大いに参考となる意見ばかりであった。

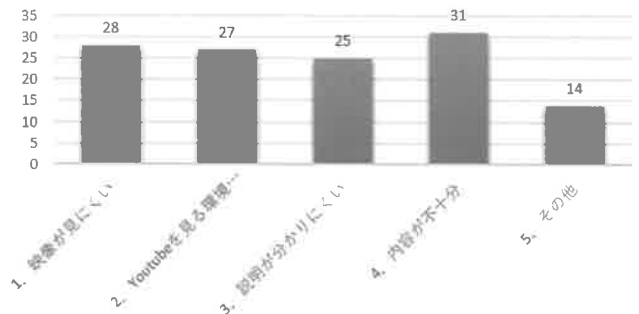
(2) 今後配信を希望する動画について

今後配信を希望する動画の種類に関しても調査を実施したところ、マッサージとテーピングに関する希望が多いことが判明した。具体的な部位としては「ふくらはぎ」「腰」「おしり」などの腰から下の下半身のケアに関心が高いようである。

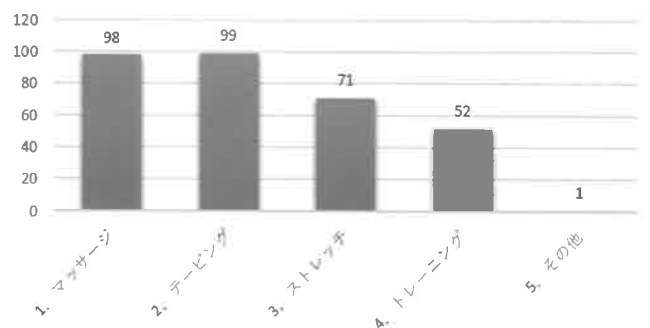
茨城県高体連研究部では、平成 17 年から平成 20 年にかけてテーピングとコンディショニングに関する

DVDを制作しているので、これらを短編に区切って再編集して YouTube への投稿をして対応している。現状では、トレーニングに関しては調査活動も実施していないので、今後こういった種類のトレーニングを知りたいのか、これについても再調査を実施して各種動画を投稿していきたいと考えている。

Q9:動画の使いにくい点



Q11.a:今後見たい動画の内容



7 YouTube チャンネルと動画配信・撮影の改善点

アンケートの自由記述欄などにも複数の意見が書かれていたが、次に挙げる点を改善していくことでより

多くの人々にとってより分かりやすいものへと改善していきたい。

①撮影機材と撮影条件

動画配信を開始してみたところ、実際にやってみないと分からなかった部分としてまず機材と撮影環境等の条件を整えて一定の質を保つことが重要であることが分かった。スマートフォンやタブレットでの撮影自体に画質上の問題はないものの、音声がきちんと入るように大きく話すことや編集時に音量を調整して聞き取りやすくしていく。また内容によって動画の時間に差が出ているので、最長でも一本の動画に付き何分までという制限をかけることでチャンネルとしての統一感を出していくことも見る側にとっても視聴し易くなる要因になり得ると考えるため、この点に関しても今後統一していきたい。

②字幕で説明よりも喋って解説する方が良い

今回のシンスプリントのチェック方法の動画では画面に映っている人物が説明することよりも動きを見せる方に特化し、字幕にて解説を補足するスタイルで配信したが正直なところ YouTube などの動画に慣れ親しんでいる方には物足りなかったり、素人っぽさが信憑性を下げてしまっているとの意見もあった。この点を改善して、より見やすい動画になるように改善していきたい。

③専門家との連携による動画の作成と配信

今回配信したシンスプリントのチェック方法とストレッチに関しても学术论文や専門家の監修を受けて内容を選んで作成したが、今後配信を予定しているトレーニング等の動画に関しても専門家の監修および動画への出演も含めて連携を取りながら発展させていきたいと考えている。

8 おわりに

本研究では茨城県高体連研究部で継続してきた研究成果を県内の全校に情報発信していく活動を、時代の流れに合わせるべく YouTube を活用しての情報発信という新しい手法に挑戦してきた。動画を視聴しアンケートに回答してくれた本県の運動部に所属する高校生たちにまず感謝の意を述べたい。彼らは高校生らしく率直に動画について評価をしてくれただけでなく、「今後に期待する」「更に動画のラインナップを増やしてほしい」「これからも良い情報発信をお願いします」などの意見をアンケートの中で書いてくれている。今後の活動としては彼らの期待に応えるべく、動画配信による情報発信を継続して取り組んでいきたい。

また今回の研究においての反省点としては、教員に対するアンケートを十分に行えなかった点である。部活動指導に悩みを抱える教員を支援することも我々の目的の一つであるため、今後も継続的にアンケートの実施と情報発信を続けていきたい。

参考文献

須藤崇文：『部活動を安全に実施するための取り組み～ケガなどの予防や対処～』：2008 年

馬見塚尚孝：スポーツ現場で有用な下肢過労性スポーツ障害の評価法, Sportsmedicine. 2014

Marinus Winters 他：Treatment of Medial Tibial Stress Syndrome: A Systematic Review, Sports Med. 2013

Helen Binkley: Treatment and Prevention of Shin Splints, Strength and Conditioning Journal. 2009

主体要因に着目したスポーツ外傷・障害予防教育と効果

～整形外科医と連携・協働実践と生徒変容～

兵庫県立高砂南高等学校

山本 順子

1 はじめに

学校管理下において、体育的部活動（以下「運動部活動」という）中の災害が学校全体の災害の多くを占めている。独立行政法人日本スポーツ振興センターの統計情報によると、2016 年、全国の高等学校における運動部活動中の災害は 157,377 件、全災害の 59.0%であった。兵庫県は、9,764 件、全災害の 63.0%であり、全国に比べて運動部活動中の災害割合が高い状態であった。

学校でのスポーツ事故防止については、独立行政法人日本スポーツ振興センターによる「スポーツ庁委託事業 スポーツ事故防止対策推進事業」が進められている。事業概要説明の中で、戸田は「スポーツ活動での事故の発生には『主体の要因』、『運動の要因』、『環境の要因』、『用具の要因』が関わり合っており、それらの要因に対応して事故防止に努めることが必要であることが明らかになった。（中略）指導者の取り組み姿勢、指導や管理の進め方、研修や共通理解に基づく組織的な取組などが事前の事故防止や事後の対応に影響を与えていることが分かった。2）」と述べている。

勤務校である県立高砂南高等学校においても、2011 年、運動部活動中の災害が 93 件、全災害の 68.9%を占めた。特に、夏季休業中の災害が顕著であった。背景には、運動後のケアが不十分な生徒や回復途中で過度な運動をしている生徒の実態がみられた。そこで、自己管理・予防啓発のため、2012 年から、整形外科医と連携・協働したスポーツ外傷・障害予防教育を実践したところ、2012 年 74 件 59.7%、2013 年 51 件 49.0%と運動部活動中の災害が減少する傾向がみられた。教育実践の成果と考えられ、スポーツ外傷・障害予防教育の重要性を実感した。

ここでは、県立高等学校 4 校の生徒を対象に、スポーツ外傷・障害の実態と要因を調査し、どのような「主体の要因」がどの程度あるかを明らかにした。さらに、スポーツ外傷・障害予防教育を実践し、効果を検証した。スポーツ外傷・障害予防には、「主体的」予防スキルが必要であり、重要であると考え。本研究をとおして、健康で安全な運動部活動と生涯にわたってスポーツライフを継続するための資質や能力育成のため、スポーツ外傷・障害予防教育の普及に努めたい。

2 研究の目的

- (1) スポーツ外傷・障害の実態と要因を明らかにする。
- (2) スポーツ外傷・障害予防教育を実践し、生徒変容から教育効果を検証する。

3 研究対象校

A：県立御影高等学校 B：県立三田西陵高等学校 C：県立舞子高等学校 D：県立兵庫工業高等学校

4 研究の方法

(1) 実態把握

対 象 研究対象校所属 2017 年度 2 年生

(全員) A-1：319 B-1：236 C-1：275 D-1：301 計 1,131

(運動部員) A-2：231 B-2：149 C-2：174 D-2：160 計 714

方 法 質問紙調査 無記名方式

時 期 4～5 月 (全員) 6～7 月 (運動部員)

内 容 (全員) ①経験したスポーツ外傷・障害 32 項目 選択式 複数回答可

②原因となったスポーツ 15 項目 選択記述式 複数回答可

(運動部員) ③入学後、経験したスポーツ外傷・障害 32 項目 選択式 複数回答可

④スポーツ外傷・障害の主な要因 10 項目 選択記述式 複数回答可

回答数 (%) (全員) ①② A-1：319 B-1：236 C-1：275 D-1：301 計 1,131 (100%)

(運動部員)③④ A-2:220/231 B-2:126/149 C-2:164/174 D-2:159/160 計 669/714 (93.7%)

(2) 教育実践 (【表 1】)

対 象	(講義) 研究対象校所属 2017 年度 2 年生 A-1 : 319 人 B-1 : 236 人 C-1 : 275 人 D-1 : 301 人 計 1,131 人 (実技) 研究対象校所属 2017 年度 2 年生運動部員 A-2 : 231 人 B-2 : 149 人 C-2 : 174 人 D-2 : 160 人 計 714 人 (振り返り学習) 研究対象校所属 2017 年度 2 年生運動部員 B-2 : 149 人 C-2 : 174 人
時 間	(講義) 50 分間 (実技) 40 分間/群 A-2 : 2 群 B-2 : 4 群 C-2 : 4 群 D-2 : 2 群 各部署単位で参加 短縮 (午前) 授業期間の放課後を利用し、学校事情に合わせて群数を決定した。
内 容	(講義) 筋疲労の評価、消炎処置、ストレッチ、筋力・体幹強化、コンディショニング (実技) アイシング、ストレッチ、筋力・体幹強化 (振り返り学習) 講義及び実技の内容
時 期	(講義及び実技) A-1, A-2 : 7/18 B-1, B-2 : 7/19 C-1, C-2 : 9/1 D-1, D-2 : 10/20 (振り返り学習) B-2 : 8, 9, 10 月 C-2 : 10 月
講 師	(講義) 整形外科医 1 名 (実技) 整形外科医 1 名及び理学療法士 2~3 名

(3) 教育実践効果検証 (【表 1】)

実践時期や方法の異なる ABCD の 4 校を比較し、スポーツ外傷・障害予防教育実践の効果を検証した。

対 象	研究対象校所属 2017 年度 2 年生運動部員 A-2 : 231 人 B-2 : 149 人 C-2 : 174 人 D-2 : 160 人 計 714 人
方 法	質問紙調査 無記名方式 4 件法 (【表 2】)
時 期	(1 回目) 実践前の 7 月 (2 回目) 8~9 月 (3 回目) 実践後の 11 月
内 容	講義及び実技内容 27 項目 筋疲労の評価 7 消炎処置 4 ストレッチ 7 筋力・体幹強化 4 コンディショニング 5
回答数 (%)	(1 回目) A : 220/231 B : 126/149 C : 164/174 D : 159/160 計 669/714 (93.7%) (2 回目) A : 221/231 B : 131/149 C : 160/174 D : 148/160 計 660/714 (92.4%) (3 回目) A : 213/231 B : 135/149 C : 151/174 D : 146/160 計 645/714 (90.3%)
分 析	教育実践前後の質問紙調査回答を比較した。分析は Wilcoxon の符号付順位検定を用いた。 解析は IBM SPSS Statistics Version 25 を使用し、有意水準は 5% とした。

【表 1】 教育実践・効果検証計画

2017	A 校	B 校	C 校	D 校
7 月	質問紙調査 (1 回目) 7/18 教育実践 2 群	質問紙調査 (1 回目) 7/19 教育実践 4 群	質問紙調査 (1 回目)	質問紙調査 (1 回目)
8 月		振り返り学習		
9 月	質問紙調査 (2 回目)	質問紙調査 (2 回目) 振り返り学習	質問紙調査 (2 回目) 9/1 教育実践 4 群	質問紙調査 (2 回目)
10 月		振り返り学習	振り返り学習	10/20 教育実践 2 群
11 月	質問紙調査 (3 回目)	質問紙調査 (3 回目)	質問紙調査 (3 回目)	質問紙調査 (3 回目)

【表 2】 質問紙調査 1 全くあてはまらない 2 あまりあてはまらない 3 まあまああてはまる 4 よくあてはまる

筋疲労の評価

- Q 1 筋疲労が進行すると、「肉離れ」「剥離骨折」「腱断裂」「腱周囲炎」を生じる可能性がある。
- Q 2 筋疲労で「圧痛,ストレッチ痛,抵抗痛」の3症状がある時は、練習量・内容を調整し、ケアを重視している。
- Q 3 筋疲労を予防するには、「筋力・体幹強化」が必要である。
- Q 4 筋疲労や筋の柔軟性ケアとして、「ストレッチ」を行っている。
- Q 5 筋疲労のケアとして、「アイシング・冷やす」を行っている。
- Q 6 筋疲労のケアとして、「温める・温浴」を行っている。
- Q 7 筋疲労のケアとして、「温冷交代処置（温めると冷やすを繰り返す）」を行っている。

消炎処置

- Q 8 急性期は、「冷やす・アイシング」が基本である。
- Q 9 慢性期は、「温める」が基本である。
- Q 10 急性期後の回復期は、「温冷交代処置（温めると冷やすを繰り返す）」が効果的である。
- Q 11 処置・ケアとして、「冷やす」「温める」を自分で判断できる。

ストレッチ

- Q 12 ストレッチは、練習前より練習後にしっかり行っている。
- Q 13 動きのあるストレッチを、練習前のアップ時に取り入れている。
- Q 14 大腿前（大腿四頭筋）を意識したストレッチをしている。
- Q 15 大腿裏（ハムストリングス）を意識したストレッチをしている。
- Q 16 大腿内（内転筋）を意識したストレッチをしている。
- Q 17 腰を意識したストレッチをしている。
- Q 18 肩を意識したストレッチをしている。

筋力・体幹強化

- Q 19 筋力強化トレーニングを行っている。
- Q 20 体幹強化トレーニングを行っている。
- Q 21 筋力・体幹強化として、アイソトニック（腕立て,スクワットなど）を行っている。
- Q 22 筋力・体幹強化として、アイソメトリック（アブリフト,サイドブリッジ,クロスアップなど）を行っている。

コンディショニング

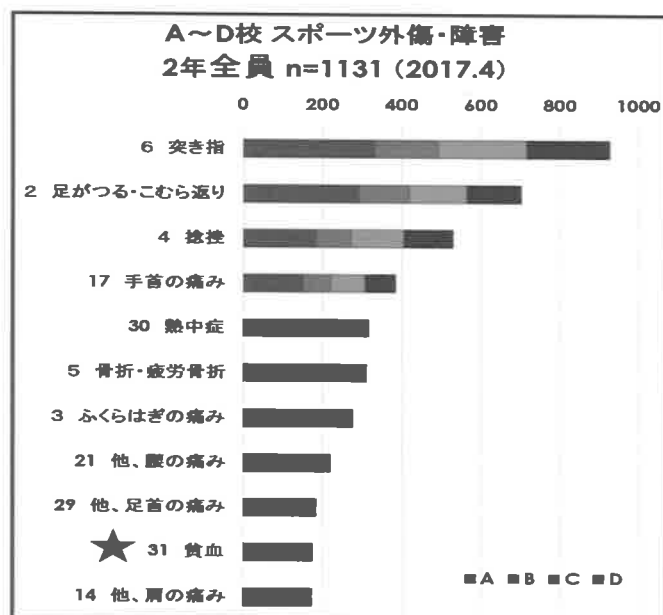
- Q 23 筋回復・筋肥大のため、蛋白質の摂取と休養を意識している。
- Q 24 練習前に 250～500ml、練習中に 500～1000ml 水分補給を行っている。
- Q 25 練習前にコンディショニングチェックを行っている。
- Q 26 コンデションによって、練習内容や負荷量を調整している。
- Q 27 スポーツ障害が疑われた場合、医療機関で受診し、治療を受ける。

5 結果と考察

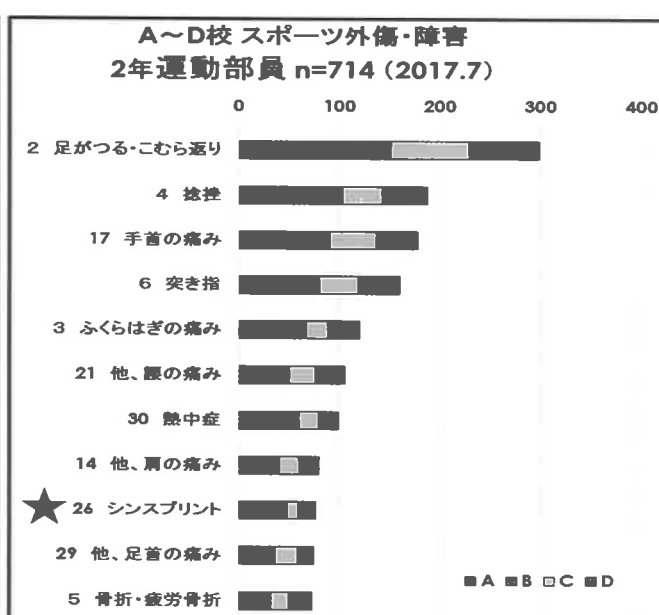
(1) スポーツ外傷・障害の実態 (【図 1-1, 1-2】)

全員では「突き指」「足がつる」「捻挫」、運動部員では「足がつる」「捻挫」「手首の痛み」が多く生じていることが明らかとなった。「突き指」の原因は圧倒的に球技で多く、ボールキャッチする際の技術的要素や瞬時の判断、動きが関係すると考えられた。「足がつる」は、軽度の熱中症や運動負荷に対する筋力不足が考えられ、「捻挫」は、運動性要因の他、筋力不足、体幹の筋力不足が疑われた。「手首の痛み」は、ケアの不十分さ、筋力不足、回復期の過度な運動により生じたのではないかと考えられた。

上位 11 項目の内、10 項目において全員と運動部員の結果が一致した。「足がつる」「捻挫」「手首の痛み」「突き指」「ふくらはぎの痛み」「腰の痛み」「熱中症」「肩の痛み」「足首の痛み」「骨折・疲労骨折」である。残りの 1 項目は、全員は「貧血」、運動部員は「シンスプリント」であった。運動部員で生じているスポーツ外傷・障害は、全体でも多く生じていることがわかった。



【図 1-1】スポーツ外傷・障害（全員）



【図 1-2】スポーツ外傷・障害（運動部員）

【表 3】要因 人数（％）運動部員 n=714

1 身体的準備不足	238 (19.2)
2 身体的ケア不足	252 (20.3)
3 体調管理不足	107 (8.6)
4 水分補給・休憩不足	119 (9.6)
5 危険予測・感知	51 (4.1)
6 心理的要因	60 (4.8)
7 運動要因	305 (24.6)
8 環境要因	82 (6.6)
9 管理・指導要因	18 (1.5)
10 その他	7 (0.5)

（2）スポーツ外傷・障害の要因（【表 3】）

「運動要因」が 24.6% を占め、最も多い結果となった。しかし、「身体的準備不足 19.2%」「身体的ケア不足 20.3%」「体調管理不足 8.6%」「水分補給・休憩不足 9.6%」「危険予測・感知 4.1%」「心理的要因 4.8%」は、いずれも主体的な要因であり、合わせると 66.6% にも及んでいた。このことから、主体的なスポーツ外傷・障害予防教育が必要であるといえる。

（3）スポーツ外傷・障害予防教育の効果

「3 まあまああてはまる」「4 よくあてはまる」と回答した高位群の割合を示した（【表 4】）。実践前（7 月）、高位群 30% 程度の項目も多く、予想以上に、運動部員の「スポーツ外傷・障害予防スキル」の低さが明らかとなった。

【表 4】質問紙調査回答（抜粋）

「3」「4」高位群の割合（％） 運動部員 n=714 (2017)	A 校			B 校(振返り学習)			C 校(振返り学習)			D 校		
	実践前 後 後			実践前 後 後			実践前 前 後			実践前 前 後		
	7 月	9 月	11 月	7 月	9 月	11 月	7 月	9 月	11 月	7 月	9 月	11 月
Q 1 筋疲労とスポーツ外傷・障害の可能性	39.0	59.3	56.7	26.2	37.6	39.6	32.8	35.1	48.3	29.4	30.6	37.5
Q 7 筋疲労ケア「温冷交代処置」の実施	24.2	34.2	32.5	27.5	38.9	43.0	14.4	29.9	37.4	23.8	23.8	38.8
Q 9 慢性期は「温める」が基本である	36.4	58.0	57.1	31.5	43.0	51.0	27.6	47.1	50.6	31.9	35.6	45.0
Q 16 大腿内（内転筋）ストレッチの実施	43.3	53.7	52.4	29.5	44.3	48.3	37.9	47.1	45.4	38.1	48.8	53.1
Q 22 筋力強化アイソメトリックの実施	37.7	46.3	47.6	24.8	36.2	49.0	30.5	36.8	44.3	38.1	43.8	47.5
Q 26 コンデションと負荷量の調整実施	42.4	42.9	48.9	28.2	36.9	51.7	40.2	50.0	48.9	36.3	37.5	43.1

「3」「4」の割合が30%程度の項目については、実践後に意識や行動へのプラス変容がみられた。A・B校は、明らかに「3」「4」高位群の割合が増した。C・D校は、質問紙調査（7月）が学習となったのか、部顧問の指導によるものか不明であるが、9月（実践前）に軽度増加がみられ、実践後は、さらに高位群が増している。

【表 5-1】 実践前後の変容（筋疲労の評価）

	Q 1		Q 2		Q 3		Q 4		Q 5		Q 6		Q 7		
	実践前	後	実践前	後	実践前	後	実践前	後	実践前	後	実践前	後	実践前	後	
A	2 (1-3)	3 (2-4)	3 (2-3)	3 (2-3)	3 (3-4)	3 (3-4)	3 (3-4)	3 (3-4)	2 (2-3)	3 (2-4)	2 (1-3)	2 (2-3)	2 (1-3)	2 (1-3)	
	$p = 0.000 ***$		$p = 0.129$		$p = 0.307$		$p = 0.243$		$p = 0.196$		$p = 0.112$		$p = 0.002 **$		
B	2 (1-3)	2 (1-3)	2 (2-3)	3 (2-3)	3 (2-4)	3 (2-4)	3 (2-4)	3 (2-4)	3 (2-3)	3 (2-3)	2 (1-3)	3 (2-3)	2 (1-3)	2 (2-3)	
	$p = 0.007 **$		$p = 0.001 ***$		$p = 0.549$		$p = 0.807$		$p = 0.184$		$p = 0.024 *$		$p = 0.003 **$		
C	2 (1-3)	3 (2-3)	2 (2-3)	3 (2-3)	3 (3-4)	3 (3-4)	3 (2-4)	3 (2-4)	2 (1-3)	3 (2-3)	2 (1-3)	3 (2-3)	2 (1-2)	2 (2-3)	
	$p = 0.000 ***$		$p = 0.307$		$p = 0.982$		$p = 0.744$		$p = 0.059$		$p = 0.000 ***$		$p = 0.000 ***$		
D	2 (1-3)	2 (1-3)	2 (2-3)	3 (2-3)	3 (2-4)	3 (3-4)	3 (2-4)	3 (3-4)	3 (2-4)	3 (2-4)	2 (1-3)	3 (2-3)	2 (1-2.25)	2 (1-3)	
	$p = 0.044 *$		$p = 0.080$		$p = 0.059$		$p = 0.203$		$p = 0.303$		$p = 0.006 **$		$p = 0.000 ***$		
	中央値（四分位範囲）		Wilcoxon の符号付順位検定 * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$												

【表 5-2】 実践前後の変容（消炎処置）

	Q 8		Q 9		Q 10		Q 11	
	実践前	後	実践前	後	実践前	後	実践前	後
A	3 (2-4)	3 (3-4)	2 (2-3)	3 (2-3)	2 (2-3)	3 (2-3)	2 (2-3)	2 (2-3)
	$p = 0.028 *$		$p = 0.000 ***$		$p = 0.000 ***$		$p = 0.014 *$	
B	3 (2-4)	3 (2-3)	2 (1-3)	3 (2-3)	2 (2-3)	3 (2-3)	2 (2-3)	3 (2-3)
	$p = 0.871$		$p = 0.001 ***$		$p = 0.123$		$p = 0.016 *$	
C	3 (2-4)	3 (2-4)	2 (2-3)	3 (2-3)	2 (1-3)	3 (2-3)	2 (2-3)	3 (2-3)
	$p = 0.105$		$p = 0.000 ***$		$p = 0.000 ***$		$p = 0.103$	
D	3 (2-3)	3 (2-4)	2 (1-3)	3 (2-3)	2 (2-3)	3 (1-3)	2 (2-3)	3 (2-3.75)
	$p = 0.021 *$		$p = 0.004 **$		$p = 0.026 *$		$p = 0.103$	

実践前（7月）と実践後（11月）を比較分析し、中央値と四分位範囲、 p 値、有意差（有意水準5%）を認めた項目（*）を表5に示した。

Q1「筋疲労とスポーツ外傷・障害」やQ7「筋疲労ケア：温冷交代処置」など、認識されていなかった項目は、実施後、意識や行動の向上が有意に認められた（【表 5-1】）。Q9「慢性期の温処置」Q10「回復期の温冷交代処置」においても、温めることも消炎処置であることを習得した結果となった（【表 5-2】）。

【表 5-3】 実践前後の変容（ストレッチ）

	Q 12		Q 13		Q 14		Q 15		Q 16		Q 17		Q 18	
	実践前	後	実践前	後	実践前	後	実践前	後	実践前	後	実践前	後	実践前	後
A	2 (2-3)	2 (2-3)	3 (2-4)	3 (3-4)	3 (2-3)	3 (2-4)	3 (2-3)	3 (2-4)	2 (2-3)	3 (2-3)	2 (2-3)	3 (2-3)	3 (2-4)	3 (2-4)
	$p = 0.377$		$p = 0.161$		$p = 0.026 *$		$p = 0.007 **$		$p = 0.010 **$		$p = 0.018 *$		$p = 0.079$	
B	3 (2-3)	2.5 (2-3)	3 (2-4)	3 (2-3)	2 (2-3)	2 (2-3)	2 (1.5-3)	3 (2-3)	2 (1-3)	3 (2-3)	2 (1.5-3)	3 (2-3)	2 (2-3)	3 (2-3)
	$p = 0.684$		$p = 0.960$		$p = 0.082$		$p = 0.002 **$		$p = 0.000 ***$		$p = 0.004 **$		$p = 0.016 *$	
C	2 (1.25-3)	3 (2-3)	3 (2-4)	3 (2-4)	2 (2-3)	3 (2-3)	2 (2-3)	3 (2-3)	2 (2-3)	3 (2-3)	2 (2-3)	3 (2-3)	3 (2-3.75)	3 (2-4)
	$p = 0.090$		$p = 0.313$		$p = 0.240$		$p = 0.166$		$p = 0.082$		$p = 0.000 ***$		$p = 0.116$	
D	3 (2-3)	3 (2-4)	3 (2-4)	3 (2-4)	2 (2-3)	3 (2-3)	2 (2-3)	3 (2-3)	2 (2-3)	3 (2-3)	3 (2-3)	3 (2-4)	3 (2-4)	3 (2-4)
	$p = 0.058$		$p = 0.252$		$p = 0.000 ***$		$p = 0.003 **$		$p = 0.001 ***$		$p = 0.070$		$p = 0.716$	

【表 5-4】実践前後の変容（筋力・体幹強化）

	Q 19	Q 20	Q 21	Q 22
	実践前 後	実践前 後	実践前 後	実践前 後
A	3 (2-4) 3 (3-4) $p = 0.700$	3 (2-4) 3 (2.25-4) $p = 0.847$	3 (2-4) 3 (2-4) $p = 0.170$	2 (2-3) 3 (2-3) $p = 0.004 **$
B	3 (2-3) 3 (2-3) $p = 0.268$	3 (2-3) 3 (2-3) $p = 0.232$	2 (2-3) 3 (2-3) $p = 0.210$	2 (2-3) 3 (2-3) $p = 0.001 ***$
C	3 (2-3) 3 (2-4) $p = 0.112$	3 (2-4) 3 (2-3) $p = 0.569$	3 (2-3) 3 (2-3) $p = 0.054$	2 (1-3) 3 (2-3) $p = 0.000 ***$
D	3 (2-4) 3 (2-4) $p = 0.962$	3 (2-4) 3 (2-4) $p = 0.260$	3 (2-4) 3 (2-4) $p = 0.560$	2 (1-3) 3 (2-3) $p = 0.037 *$

ストレッチを実施している現状は認められた (Q12, Q13 高位群 42.0~65.6%) が、実践後の生徒変容としては、「部分」を意識したストレッチ行動が向上した。特に、Q16「大腿内（内転筋）」のストレッチを行う生徒が増えた (【表 5-3】)。

筋力・体幹強化では、実践後、新たなトレーニング方法として Q 22「アイソメトリック」に取り組む生徒の増加が有意に認められた。(【表 5-4】)。

【表 5-5】実践前後の変容（コンディショニング）

	Q 23	Q 24	Q 25	Q 26	Q 27
	実践前 後	実践前 後	実践前 後	実践前 後	実践前 後
A	2 (2-3) 3 (2-3) $p = 0.030 *$	3 (2-4) 3 (2-3) $p = 0.003 **$	2 (1-3) 2 (2-3) $p = 0.019 *$	2 (1.25-3) 3 (2-3) $p = 0.021 *$	3 (2-3) 3 (2-4) $p = 0.050 *$
B	2 (2-3) 3 (2-3) $p = 0.056$	3 (2-3) 3 (2-3) $p = 0.236$	2 (2-3) 2 (2-3) $p = 0.011 *$	2 (1-3) 3 (2-3) $p = 0.000 ***$	3 (2-3) 3 (2-4) $p = 0.302$
C	2 (2-3) 3 (2-3) $p = 0.007 **$	3 (2-4) 3 (2-3) $p = 0.118$	2 (1-3) 2.5 (2-3) $p = 0.000 ***$	2 (1-3) 3 (2-3) $p = 0.001 **$	3 (2-4) 3 (2-4) $p = 0.064$
D	2 (2-3) 3 (2-3) $p = 0.079$	3 (2-4) 3 (2-3) $p = 0.002 **$	2 (2-3) 2 (2-3) $p = 0.307$	2 (1.25-3) 2 (2-3) $p = 0.235$	3 (2-4) 3 (2-4) $p = 0.752$

Q25「コンディショニングチェック」や Q26「コンデションによる負荷調整」は、取り組む姿勢が有意な差として認められた。

唯一、マイナスの変容（有意な負の差）を示した項目は、Q24「水分補給」であった。

(【表 5-5】)

6 まとめ

運動部員が経験したスポーツ外傷・障害は、全体でも多く生じていた。要因は、主体要因が 66.6%にも及んでいた。教育効果は、意識・行動率の低かった項目に認められ、高かった項目は効果としての有意差は認められなかった。効果を認めた項目を「合計 (0.1%, 1%, 5%水準)」で示すと、A 校 15 (3, 4, 8)、B 校 13 (5, 4, 4)、C 校 10 (8, 2, 0)、D 校 10 (3, 3, 4) であり、夏季休業前に実践した A・B 校が C・D 校より効果的であった。変容の大きさ (0.1%, 1%水準) では、振返り学習をした B・C 校が A・D 校より大きな効果が認められた。学校全体での取り組みは、生徒の実態や課題、教育実践を共有でき、相乗効果から、スキルの向上に繋がると考えられた。整形外科医との連携・協働により、エビデンスに基づくスポーツ外傷・障害予防教育を提供することができた。スポーツに関わる全ての生徒及び指導者へ教育実践プログラムの提供・普及に努めたい。

本研究を進めるにあたり、多くの皆様にご協力とご指導ご助言をいただきました。お礼を申し上げます。

参考・引用文献

- 1) 文部科学省：体育活動中の事故防止に関する調査研究協力者会議 2012. 学校における体育活動中の事故防止について. <http://www.mext.go.jp>
- 2) 独立行政法人日本スポーツ振興センター：平成 28 年度 スポーツ庁委託事業 スポーツ事故防止対策推進事業 学校でのスポーツ事故を防ぐために, 9-10, 2016
- 3) 浜田琴美：本学学生を対象としたスポーツ外傷・障害の実態調査について. 武蔵丘短期大学紀要 7, 21-28, 1999
- 4) 全国高等学校体育連盟：第 49 回 51 回 52 回全国高等学校体育連盟研究大会紀要, 2014, 2016, 2017

集団のまとまりが及ぼす部員の
心理的健康への影響を考察する

高知県立岡豊高等学校
土居内 厚志

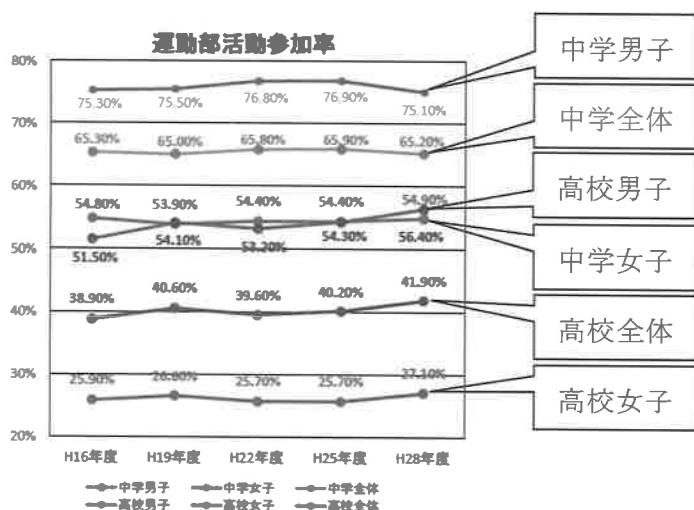
1. 序論

健康であることは誰もが望むことであり、いつの時代においても様々な考え方や方法において、健康の保持増進がなされてきた。その方法の一つは「運動」であり、誰もが考える方法である。「生涯スポーツ」という言葉が示す通り、個人が営む生活において運動をする場面が少なくなっていく現状から、積極的に運動にかかわる態度を持たなければならず、また、その態度を我々保健体育科教員は生徒に積極的に養うよう促さなければならない時代となっている。

高等学校において運動する場面といえば、体育の授業と部活動の二つが代表的となる。本研究では、運動部活動を取り上げるが、最初に、運動部活動へ参加する生徒は現状としてどの程度の割合であるかを確認したいと思う。

(1) 全国における部活動への参加率

中学校及び高等学校における運動部活動への参加率は、ほぼ横ばいで推移している。



出典) 運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン作成検討会議(第1回)配付資料(平成29年5月29日開催、スポーツ庁HPより)

2) 高知県における部活動への参加率

平成29年度における部活動への加入率は以下の通りである。

① 高知県の中学校における運動部活動参加率

	男子	女子	計
生徒数(国公私)	9,125	8,911	18,036
全部員数	6,766	4,199	10,965
加入率(%)	74.10%	47.10%	60.80%

出典) 高知県中学校運動部活動調査(高知県教育委員会保健体育課資料より抜粋、数値は平成30年3月8日付のデータ)

② 高知県の高等学校における運動部活動参加率

<私立高校>	男子	女子	計
生徒数	2,830	2,655	5,485
全部員数	1,700	685	2,385
加入率(%)	60.07%	25.80%	43.48%

<全日公立>	男子	女子	計
生徒数	6,416	6,173	12,589
全部員数	3,986	1,979	5,965
加入率(%)	62.13%	32.06%	47.38%

<定時・通信制>	男子	女子	計
生徒数	628	451	1,079
全部員数	152	70	222
加入率（％）	24.20%	15.52%	20.57%

<総合計>	男子	女子	計
生徒数	9,874	9,279	19,153
全部員数	5,838	2,734	8,572
加入率（％）	59.12%	29.46%	44.75%

出典）平成 29 年度 学校別・種目別運動部員調査集計（高知県教育委員会保健体育課資料より抜粋）

全国における運動部活動への参加率のデータから、中学校と高等学校の部活動参加率を比較すると、2割ほどの生徒が中学校から高等学校進学とともに運動部活動から離れるという結果であり、それらの生徒は特に日常における運動場面が減少していると考えられるし、自ら運動に親しむ態度がそこなわれている可能性を含んでいる。

また、高知県の運動部活動参加率でも、全国と同様に中学校から高等学校への進学とともにその参加率は大幅に減少していることが上記の数値から読み取ることができる。

ここで一つ考えたいことは、適度な運動やスポーツが健康に好影響を与えることは当然の事実ではあるが、はたして、運動やスポーツをしていることが、すべて健康につながっているのであろうかということである。例えばケガをして日常生活に支障をきたした場合はどうであろうか。また、集団における人間関係になじめないことなどから精神的苦痛を感じている場合はどうであろうか。このように考えていくと、運動に親しむという観点からは上記の部活動参加率に関するデータからすれば、その態度が損なわれている可能性はあるが、健康そのものが必ずしも損なわれているとはいえない、という考え方もできるのではないだろうか。反対に、運動部活動のチームに所属して仲間と協力し、そのチームの目標達成に向けて努力している場合には、心理的な部分における健康度が増し、運動によりけがをしていて日常生活に支障があったとしても、健康を害しているというふうには当の本人は感じないかもしれない。このような観点から、健康というものは、その個人のおかれている立場や状況で感じ方が変わってくるものだといえるのではないだろうか。

ここまで「健康」という言葉を使ってきたが、「健康」については 1946 年にニューヨーク市で行われた国際保健会議（International Health Conference）において、61 カ国の代表者達により 7 月 22 日に調印され採択された WHO 憲章の序文に次のように記されている。

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

この文章を訳すと、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいう（日本 WHO 協会訳）」となる。この WHO 憲章の序文に示された「肉体的、精神的、社会的に満たされたバランスの良い状態」とは、どのような過程で得られるものなのだろうか。

この視点からすると、肉体的の他に精神的や社会的な健康も定義されているということは、健康とは単に体を動かして鍛えることからのみでは確立されるものではないと捉えることができる。特に「社会的な健康」という部分からは、他人や社会と建設的な関係（現状をよりよくしていく）を築けることと解釈でき、より良い健康を目指すためには、人間関係における個人の健康影響も含めて総合的に捉えなければならないということになる。また、この精神的、社会的な健康の良し悪しは、その個人がおかれ

ている状況をどのように認知しているかということに影響を受けることから、主観的なとらえ方が大いに関わっていると考えられる。

運動部活動で日々活動する生徒は、物理的な怪我もあれば、学業から受ける負荷、人間関係から受ける負荷など、その時々で心理状態にいろいろな変化をもたらされ、それによって個人が感じる健康感も変化することであろう。その中でも、部活動を構成する部員間の人間関係が主観的な健康感に与える影響は、そのチームの状況により様々な変化をもたらすのではないかと考えた。すなわち、「集団のまとまり具合が個人の心理的健康に影響を与えている」と考えたわけである。

さらに、集団のまとまり具合を左右する条件について考えると、部員間の人間関係以外にも、その部活動に関わる指導者、いわゆる顧問の立場が関係していると考えられる。顧問の部活動へのかかわり方は、それぞれの学校の状況や顧問の部活動に対する考え方、チームの状況など様々な要因がそのかかわり方に影響し変化するものであろう。しかし、その顧問のかかわり方がチームのまとまりに影響を与え、さらにはそのチームに所属する部員の心理的健康に影響していると考えられるのではないか。

運動部活動において、心身共に良い健康状態であるほうが、より良いパフォーマンスを発揮することであろう。本研究では、特に高等学校の運動部活動で活動している生徒の心理的健康に着目し、その健康を獲得するための一考察としたい。

2. 本研究の目的

運動部活動に所属する部員のまとまりと心理的健康について調査するとともに、それに対して部活動の顧問を類型別に見たとき、どのようなタイプの顧問が心理的健康度の高い部活動集団を構築しているかを調査・分析する。

3. 研究方法

本研究についての研究過程は以下のように考え、実践した。

①研究内容の設定。

②調査方法（主に調査のために使用する尺度）の選定。

③勤務校（研究を開始した当初の勤務校）で実際に調査し、分析する。

心理的健康を表す指標にも様々なものがあるが、本研究で取り上げる指標として自己肯定感を用いることにした。尺度は、自己肯定意識尺度（平石、1990 b）を使用した。運動部活動に所属する部員とその他（文化部活動に所属する部員および部活動に所属していない生徒）の生徒との比較をするため、自己肯定意識尺度を用いた調査は、本研究を開始した当初の勤務校である高知県立春野高等学校（以下「春野高等学校」と略す）の1・2年次生全員を対象として調査を行った。

運動部活動の集団のまとまりをはかる尺度は、集団主義尺度（改訂版）（ヤマグチ・クールマン・スギモリ、1995）を用いて、部活動及び同好会に所属している生徒のみ調査した。

また、顧問の類型に関しては、PM理論（三隅、1984）を用いて、リーダーシップ行動類型を調査することとし、それぞれの部活動及び同好会の顧問を対象として調査した。

リーダーシップ行動類型とは、

P行動（Performance）：目標達成や課題解決に関するリーダーシップ

M行動（Maintenance）：集団の維持に関するリーダーシップ

という二つの機能概念から右の図のように四つに分類される。文字の大きさはその優位性を表している。

M 次元	p M	P M
	p m	P m
		P次元

実際に使用した尺度は別紙の通りである。これらの尺度を用いて、春野高等学校の生徒とそれぞれの顧問に対して調査を実施し、結果を分析した。

4. 仮説

まとまりがよく、人間関係が良好であると判断される運動部活動集団に所属する部員は、心理的健康度が高く、顧問のリーダーシップタイプから比較すると、PM 型もしくは pM 型が、より心理的健康度が高くなる。

5. 結果および考察

前述した通り、本研究を開始した当初は、現在の勤務校ではなく春野高等学校で勤務していた。当時の勤務校で運動部活動に所属する生徒および教員と、それ以外を比較するための調査・分析を行い、仮説を検証することとした。調査時の春野高等学校の生徒数および教員数、今回の調査に対する回答率、各尺度における調査結果は以下の通りである。なお、調査対象は、調査時期が3年次生は部活動を引退している時期であったことから、3年次生を除いている。

(1) 生徒および教員数と回答率（調査時期：平成 30 年 3 月）

対 象	1年次生(男子)	2年次生(男子)	1年次生(女子)	2年次生(女子)	対 象	全体の教職員	運動部活動担当教員 (同好会含む)	文化部活動担当教員 (同好会含む)
全体の生徒数	65	75	72	72	教員数	61	20	22
回答率	95%	96%	98%	90%	回答率		95%	68%

(2) 自己肯定意識尺度による調査結果

		各部活動における数値				総合的な数値		
		部員数	平均値	最大値	最小値	平均	最大値	最小値
運動部活動	1)剣道部	1	181.0			135.4	189	99
	2)ソフトテニス部 (男)	8	132.5	160	106			
	3)ソフトテニス部 (女)	4	145.3	188	139			
	4)バレーボール部 (男)	8	140.9	160	132			
	5)バレーボール部 (女)	8	134.1	154	122			
	6)ソフトボール部	10	140.8	154	125			
	7)バスケットボール部 (男)	11	126.7	173	110			
	8)バスケットボール部 (女)	8	132.6	166	113			
	9)サッカー部	8	131.2	161	118			
	10)陸上競技部	1	116.0					
	11)弓道部	17	130.5	179	99			
	12)ビームライフル部	7	139.7	164	114			
	13)バドミントン部	9	131.6	189	102			
文化部活動	14)茶道部	2	97.6	116	79	123.6	172	79
	15)華道部	1	113.0					
	16)写真部	6	125.3	172	108			
	17)美術部	1	89.0					
	18)文芸部	2	129.5	135	124			
	19)漫画研究部	6	134.8	140	128			
	20)放送部	1	128.0					
	21)演劇部	4	127.8	139	106			
	22)映画研究部	0						
	23)クッキング部	7	139.1	160	118			
	24)書道部	7	124.1	142	95			
	25)科学部	9	136.1	150	121			
	26)音楽部	17	137.2	150	93			
	27)栽培同好会	0						
	28)歴史同好会	3	134.7	144	124			
	29)水泳同好会	4	136.3	149	116			
	30)部活動への参加なし	103	126.9	188	79			
全体の平均値			130.2	154.3	111.8			

(3) 集団主義尺度による調査結果

		各部活動における数値				総合的な数値		
		部員数	平均値	最大値	最小値	平均値	最大値	最小値
運動部活動	1)剣道部	1	50.0			43.4	60	14
	2)ソフトテニス部 (男)	8	44.8	58	37			
	3)ソフトテニス部 (女)	4	46.3	53	42			
	4)バレーボール部 (男)	8	42.6	48	33			
	5)バレーボール部 (女)	8	46.9	60	39			
	6)ソフトボール部	10	40.2	52	14			
	7)バスケットボール部 (男)	11	46.5	57	33			
	8)バスケットボール部 (女)	8	42.8	48	37			
	9)サッカー部	8	39.2	46	26			
	10)陸上競技部	1	42.0					
	11)弓道部	17	43.5	52	34			
	12)ビームライフル部	7	41.7	56	26			
	13)バドミントン部	9	41.8	48	33			
文化部活動	14)茶道部	2	46.5	47	46	43.8	57	22
	15)華道部	1	51.0					
	16)写真部	6	48.0	57	34			
	17)美術部	1	40.0					
	18)文芸部	2	43.6	46	40			
	19)漫画研究部	6	44.4	48	38			
	20)放送部	1	54.0					
	21)演劇部	4	40.8	45	38			
	22)映画研究部	0						
	23)クッキング部	7	47.3	57	38			
	24)書道部	7	42.1	46	38			
	25)科学部	9	42.3	50	36			
	26)音楽部	17	38.7	48	22			
	27)栽培同好会	0						
	28)歴史同好会	3	42.3	44	40			
	29)水泳同好会	4	48.8	58	42			
全体の平均値			43.7	51.3	34.7			

(4) PM 式行動評定シートを用いたリーダーシップ類型調査結果

部活動名	類型	部活動名	類型	部活動名	類型	
剣道部顧問	PM	陸上競技部顧問	PM	放送部顧問	pM	
ソフトテニス部顧問	PM	弓道部顧問	PM	演劇部顧問	pM	
	pM	弓道部顧問	PM		PM	
バレーボール部（男）顧問	PM	ビームライフル部顧問	Pm	映画研究部顧問	pM	
バレーボール部（女）顧問	PM	バドミントン部顧問	pM	クッキング部顧問	pM	
ソフトボール部顧問	pM		pm	書道部顧問	PM	
	pM	茶道部顧問	PM	科学部顧問	PM	
バスケットボール部（男）顧問	PM	華道部顧問	pM	音楽部顧問	pM	
バスケットボール部（女）顧問	PM	写真部顧問	PM	歴史同好会顧問	PM	
	pM	美術部顧問	pM		水泳同好会顧問	pM
	PM	文芸部顧問	pm			
サッカー部顧問	PM	漫画研究部顧問	pM			
	PM		pM			

以上の結果から仮説を検証するために、部員が複数名ではない部活動及び同好会は除き、自己肯定意識尺度の調査結果を中心として、平均値が上位3つの部活動と、平均値が下位3つの部活動を比較するためにそれぞれのデータを抜き出すと、右下の表のようになる。

また、自己肯定意識尺度の平均値から見ると、「運動部活動→同好会→部活動および同好会への参加なし→文化部活動」の順で高く、各部活動の自己肯定意識尺度調査結果から全体の平均値以上の値を示した部活動を見てみると、運動部活動は11団体中11団体、文化部活動は9団体中5団体、同好会2団体であった。なお、部活動および同好会への参加をしていない生徒の自己肯定意識尺度の平均値は全体の平均値より低い値となっている。

分類	部活動名	自己肯定意識尺度 平均値	集団主義尺度 平均値	リーダーシップ類型
運動部活動	上位 ソフトテニス部（女）	145.3（1/11位）	46.3（1/11位）	pM・PM
	ソフトボール部	140.6（2/11位）	40.2（9/11位）	pM・PM
	バレーボール部（男）	140.0（3/11位）	42.0（6/11位）	PM
	弓道部	130.5（11/11位）	43.5（5/11位）	PM・PM
	サッカー部	131.2（10/11位）	39.2（10/11位）	PM
文化部活動	下位 バドミントン部	131.6（9/11位）	41.8（7/11位）	pM・PM
	上位 クッキング部	139.1（1/9位）	47.3（1/9位）	pM
	科学部	136.1（2/9位）	42.1（6/9位）	PM
	写真部	135.5（3/9位）	45.0（3/9位）	PM
	茶道部	97.5（9/9位）	46.5（2/9位）	PM
同好会	下位 書道部	124.1（8/9位）	42.1（6/9位）	PM
	演劇部	127.8（7/9位）	40.8（7/9位）	pM・PM
	上位 水泳同好会	138.3	48.8	pM
部活動および同好会への参加なし	下位 歴史同好会	134.7	42.3	PM
	全体平均	126.9		
		全体平均	130.2	43.7

これらを踏まえて、仮説を検証すると、

- (1) 運動部活動、文化部活動、同好会それぞれにおいて、自己肯定意識が高いものは、集団のまとまりも高い傾向にある。
- (2) (1)に加えて、リーダーシップ類型を見ると、自己肯定意識が高い集団を受けもつ顧問は、“pM型”もしくは“PM型”であり、“p m型”を示さなかった。
- (3) (2)とは反対に、自己肯定意識の平均値が低い部活動には、リーダーシップ類型を見ると“p m型”の顧問がみられた。

という結果が考察される。

そのほか、運動部活動と文化部活動を比較すると、集団主義尺度の平均値に大きな差はみられないが、自己肯定意識尺度の平均値においては運動部活動のほうが高く、その差がみられる。また、部活動および同好会への参加をしていない生徒と自己肯定意識尺度を比較しても同様の結果となった。これについては、そのものの差であるのか、または、調査を行った春野高等学校の特徴であるのかどうか、他の高等学校においても同様の調査を行わないと考察できるところではないが、少なくとも、調査段階における春野高等学校においては、優位な調査結果であったと考えられる。

6. 本研究の問題点と課題

本研究では、春野高等学校に在学中の生徒および勤務している教員に対してのみ調査し分析・検証を行った。そのため、集めたデータとしては十分な量とは言いきることができないこともあり、考察した結果の正当性が確実に得られたと言い難い状態といえる。また、調査の時期に関する考察は行っていない。例えば、入部して間もない部員は集団のまとまりに影響が低いとも考えられ、調査対象から外す必要はないかというふうにもとらえられる。また、大会開催時期から考えてその前後は部員間のまとまりはおのずと高まることが考えられる。このことについても実際に年間を通じた調査が必要と考えられるが、そうだとするならば、均一な調査結果を得るために、調査時期を大会時期からどの程度外して行う必要があるのかも検証するなど、調査の内容から考えて、調査結果に影響を与えることが考えられる要因を除いた状態で分析・検証を行うことができれば、より正当性の高い研究となるのではないかと考えている。

7. まとめ

PM理論のリーダーシップ類型においては、PM型が最上の効果をもたらすとしており、短期的状況にお

いてはPM型→Pm型→pM型→pm型の順で、長期的状況ではPM型→pM型→Pm型→pm型の順でその効果が発揮されるとしている。春野高等学校での調査においては、PM理論によるリーダーシップ類型がPM型（50%）もしくはpM型（38%）という結果となり、その他の型との比較には至らなかったが、春野高等学校においてはリーダーシップの類型から、その効果が最大限に発揮されているといえなければならない。しかし、実際には集団のまとまりが平均値より低いという調査結果を表した部活動もあれば、心理的健康度を測るものとして調査した自己肯定意識尺度においても低い値を示した部員がいることも事実である。ということは、P機能やM機能が低い顧問が必ずしも最上の効果を発揮し、よりよい結果を生み出すということではなく、そのリーダーシップが発揮される相手（部員）の状態や、活動量（部活動の練習量）など、その部活動集団の状態に応じたリーダーシップが発揮されてこそ、最大限の効果がもたらされるということになるのではないだろうか。そうだとすると、対象となる集団の状況を知るだけではなく、自分自身がどのリーダーシップ類型であるのかを知り、集団の状況に合わせたリーダーシップ行動に見直していくこと、すなわち、P機能とM機能を自分自身でコントロールすることが、よりよい状況（今回の研究でいえば、より高い自己肯定意識を生み出す）をつくりだすためには必要なことといえるのではないだろうか。

最後に、運動部活動を通じて部員である生徒が得るものは、その個人がその部活動の集団でどのように活動するのかにより変化すると考えられる。本研究ではその部員が得られるものの一つとして心理的健康をとりあげて着目したが、先に述べたように、この心理的健康を左右する要因の一つとして、その個人が置かれている状況をどのように認知しているのかということが挙げられる。この主観的な要因を良い方向に向かわせる、もしくはよくない方向に向かわせるのは、その個人の周囲にいる人のかかわり方が関係してくると言えるのではないだろうか。それは、部員はもちろんのこと、私たち教師一人ひとりの関わり方も部員の心理的健康に大きな影響を与えていることであろう。本研究を通じて私自身改めて実感したことであるし、また、自分がどんなタイプの教師であるのかを知る一つの手立てとなればと考える。

8. 引用・参考文献

- 堀洋道監修 吉田富二雄編 心理測定尺度集Ⅰ サイエンス社 「自己肯定意識尺度」平石（1990b）
p.16-22（尺度の著作権者 平石賢二（名古屋大学大学院教育発達科学研究科 教授））
- 堀洋道監修 吉田富二雄編 心理測定尺度集Ⅱ サイエンス社 「集団主義尺度」 ヤマグチ・クルマン・スギモリ（1995） p.242-245 （尺度の著作権者 山口 勸（元・東京大学大学院人文社会科学系研究科社会文化専攻 教授））
- 矢野宏光「本番で差がつく 剣道のメンタル強化法」 2013 173p 体育とスポーツ出版社
- 矢野宏光「こころの強化書 102 PM理論 リーダーシップの機能」 剣道時代 2017 8月号 p.143
- 三隅二不二（1984）「リーダーシップ行動の科学」 有斐閣
- 三隅二不二（1986）「リーダーシップの科学 指導力の科学的診断法」 講談社 p.90-92
- 中込四朗・伊藤豊彦・山本裕二編著（2012） やわらかアカデミズム・〈わかる〉シリーズ「よくわかるスポーツ心理学」 ミネルヴァ書房 p.92-101
- 九州大学健康科学センター編 「[新版]健康と運動の科学」 1993 215p 大修館書店
- WHO神戸センターHP (http://www.who.int/kobe_centre/ja/)
- 公益社団法人日本WHO協会HP
(<http://www.japan-who.or.jp/commodity/kenko.html>)

ホッケー競技における怪我の傾向と対策

山梨県私立山梨学院高等学校

飯田 裕一郎

1. はじめに

山梨県におけるホッケー競技は、昭和 61 年に開催された「かいじ国体」を契機に始まった。その会場として南アルプス市(旧白根町)に白根中央公園ホッケー場(天然芝)が建設され、その競技場を中心にこれまで競技の強化発展が行われてきた。平成 8 年の山梨インターハイの開催にあたり、白根高校第二グラウンド(人工芝)、さらに平成 13 年には甲府市に山梨学院ホッケースタジアム(人工芝)が建設され、小中高大それぞれにチームが生まれた。これまでに、オリンピック代表選手を輩出するなど発展を遂げてきた。平成 19 年には、県内における小中高大の連携強化を図り、継続的な育成実現のため本校ホッケー部が創部された。

ホッケー競技は、体(特に脚、腰)に負担のかかる人工芝で行われるため、一人ひとりの運動量が高く、また体力の消耗が激しいスポーツである。したがって、強度の高いトレーニングを継続していくことにより、身体の疲労や体力消耗による故障が生じやすい競技である。また、1 m 弱のスティックで周囲 22 cm 程の大きさのボールを扱うためケガも多い。ケガについては、偶発的な事例が多い。しかし、前者の故障については、予防やケアを考えていくことで、より効果的なトレーニングにつながる。本部における、故障の傾向を検証し、予防を実践したい。

2. 研究の目的

継続的なハードなトレーニングによる強化が実り、全国大会で結果が出るようになると同時に、ある問題が表面化した。生徒の故障である。部全体の競技力が向上し、目標が高まるにつれて、故障を抱える生徒も増加した。競技力向上を目指すにはハードなトレーニングが欠かせないが、ハードなトレーニングを続けることで故障が増加し、トレーニングの効果が薄れてしまうジレンマがあった。そこで、競技特性、環境を考慮したケアやトレーニングを模索し、故障を減少させながらも、ハードなトレーニングが行えることの実現を目指した。

3. 研究の方法

(1) 負荷がかかる箇所、故障・ケガの傾向の分析

生徒の故障・ケガの箇所、時期、頻度を把握するために、毎日練習前に体調票を記入させることにした。

(2) 故障の予防

柔道整復師と相談し、ホッケーの特性をふまえたストレッチメニューを取り入れた。W-up と C-down の充実を図った。

(3) 故障しにくい体作り、トレーニング

体を効率よく動かし、特定の部位への負担を減少させ、よりよいパフォーマンスを発揮できるトレーニングメニューを取り入れた。また、負担の大きいアスファルトでのランニングを止め、実際に競技を行う人工芝でランニングをすべて行うことにした。

4. 結果と考察

(1) 負荷がかかる箇所、故障・ケガの傾向の分析

① 体調票

生徒の故障や疲労を把握するため、生徒自身が毎日の練習前に、自身の体調や故障箇所などを下記の表(図 1)へ記入することを決めた。その結果、どの時期に、どのような疲労や故障が多く、どれぐらいの期間続いているのかの把握が可能になった。また、生徒も練習前に自身の体調を考えるようになり、体調管理の意識が高まった。部員からの故障に関する相談も増え、生徒一人ひとりの理解にもつながっている。

過去数年間の故障箇所別、年度別に件数を表にまとめてみたところ、「脛」「膝」「腰」「股関節」の4か所の故障が最も多いことがわかった。件数については、ある程度の期間休みを要した重度の故障の件数である。部員数は例年25～30名程度である。故障増加の主な要因として以下が挙げられた。

- ・土のグラウンドから人工芝への練習環境の変化したこと
- ・6人制から11人制へ移行し、グラウンドの大きさが変化したこと
- ・プレーの姿勢
- ・W-up と C-down の方法
- ・マシントレーニング

平成26年から平成29年にかけて、故障の状況に合わせながらストレッチやトレーニングを改善していった。年度によって生徒数が変化しているので単純に比較はできないが、トレーニングやストレッチを取り入れる前後で件数の変化が見られた。疲労の蓄積によって引き起こされる4か所の故障は改善がみられている。

H29 高校ホッケー部 出欠、体調管理、記録表				
()月()日		ボール数 (出席が正確に記入)		
No.	氏名	○、△、×	体調、怪我の詳細 漢字で丁寧に書くこと！	タイム等記録
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				

○、△、× 欠席
 ○…出席
 △…見学、補助、別メニュー
 ×…欠席(連絡を主将にし、主将が記入)
 ※主将は指導者に報告

体調、怪我の詳細
 出席していても、故障、痛みを抱える場合も、具体的にその状態を記入すること
 怪我、通院、家庭治療は前もって指導者に報告すること

(図1 体調票)

年度別故障箇所件数			
	件数		
故障箇所	平成27年	平成28年	平成29年
脛	6	5	2
膝	1	5	3
腰	5	4	4
股関節	4	2	1
腿	2	2	3
足首	4	3	3
外傷、骨折	3	4	2

(表1 年度別故障箇所件数)

(グレーの部分は改善が見られた故障箇所)

(2) 故障の予防

① W-up

創部当初、ストレッチについては各生徒の判断に任せていた。練習前と練習後にストレッチを行う時間を設け、その時間内に生徒の判断で行っていた。そのため、生徒間で体のケアに対する意識に差があった。故障の増加を懸念し、柔道整復師と相談して、ホッケーの競技特性を考慮したストレッチメニューを組んだ。まず、W-up と C-down で行うストレッチを分け、W-up ではダイナミックスストレッチ、C-down ではスタティックストレッチを全員で行うことにした。具体的なメニューは以下の表(表2)のとおりで

ある。ホッケーで負担のかかる股関節，脚を中心にして，それらを実際のプレーの動きに合わせたストレッチを選択している。また，男子部なので，毎日手を抜くことなく取り組むことも選択の観点にしている。

W-up	
①ランニング	
②ダイナミックストレッチ	脚の蹴り上げ
	もも上げ
	ランジ
	スパイダー
③ダッシュ系	肩回しスキップ
	股関節回し
	アウフバウ
	マウンテンクライマー
	スモウスクワット
	3点スタートダッシュ
	80%ダッシュ
	100%ダッシュ

(表2 W-up のメニュー)



(写真1 マウンテンクライマー)

②C-down

練習後のC-downについても，部員個人個人ではなく，全員で円になり一斉に行っている。W-upと同様に股関節周囲，脚に加え脛や腕などホッケーで疲労が蓄積する部位に重点を置いてメニューを組んでいる。伸ばす箇所を意識づけさせるために，生徒がメニューの声かけと30秒カウントを行うようにしている。メニューは以下の表(表3)のとおりである。

C-down	
①スタティックストレッチ	尻
	股関節全面
	尻の深部
	太ももの前
	太ももの後
	脛
	足の裏
	ふくらはぎ
	ふくらはぎ②
	股関節前面
	脇腹の回旋
	肩
	上腕

(表3 C-down のメニュー)



(写真2 脛)

(3) 故障しにくい体作り、トレーニング

①体幹トレーニング

このトレーニングを取り入れる前は、負荷の大きいマシントレーニングを行っていた。行っていた時期と故障の状況を比べた結果、膝や太ももの故障が大幅に増加していたことがわかった。そこでトレーナーの方と相談したところ、ホッケー競技力向上において、高校生のマシントレーニングは故障・ケガの増加を招くため必要ではないことがわかった。成長段階である年代では、むしろ体幹を鍛える必要があるとアドバイスを受け、競技特性を考慮したトレーニングメニューを組んだ(表4)。毎日プレー前に取り組むことにより、競り合いに負けないことはもちろんだが、ストロークなどのパフォーマンスが安定し、腰痛や股関節痛など慢性化する故障も減少している。生徒も体が安定し、痛みが少なくなっていることを実感している。

体幹トレーニング週間メニュー				
A	B	C	D	E
シットアップ × 10回 ■ヘソを見る	ニータック 5sec keep × 10回 Early × 20回	ベアシットアップ Early 30回	クラッチ Slow × 30回	ベアシットアップホールド 5sec keep × 10回
膝を折り クロススクワッド 左右 × 10回	クロスニータック 5sec keep × 10回 Early × 20回	ベアシット Early左右 × 20回	V字クロス シットアップ 左右 × 10回 or アクティブ カウンター 左右 × 10回	ベアシット クロスシットアップ ホールド 5sec keep × 10回
ロシアンツイスト Slow × 20回 Early × 10回	ワイドニータック 5sec keep × 10回 Early × 20回	ベアシット フィンガータック × 20回	ワイドアングルタック × 10回 or ワイドV字 シットアップ 左右 × 10回	ベアシット ワイドニータック ホールド 5sec keep × 10回
レッグアップ × 30回	バタ足 × 20往復	ベアシット レッグレイズ フロント × 10回 ワイド(交互) × 10回	オープンクローズ × 20往復	ベアシット クイックレッグレイズ × 20回
123呼吸 × 10回	ゆりかご呼吸 × 20回	ベアシット ツイスト × 20往復	平泳ぎ × 20回	ベアシット ツイスト × 20往復
プランク 2min	ワイド エルボータック 各1min	クレメンズ × 10回	側面 ワンレッグアップ ホールド 各1min	クイッククラッチ × 100回

(表4 体幹トレーニング週間のメニュー)



(写真3 クレメンズ)

②アジリティトレーニング

体幹トレーニングに続き、スキル練習前にアジリティトレーニングを取り入れている(表5)。サッカーと同じように、ホッケーは細かいステップや状況に応じたダッシュ、ストップの繰り返しのスポーツである。体幹トレーニング直後にアジリティを行うことで、トレーニングが直接プレーの質や安定につながる。生徒自身がそのことを実感できることで、手を抜きがちになるトレーニングを意欲的にするようになることを意図としている。また、その動きの安定が、足首捻挫等のケガ予防にもつながっている。

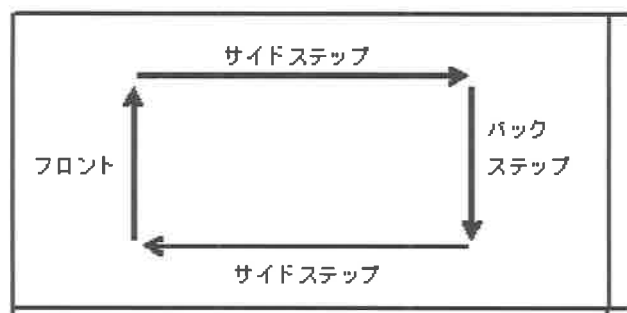
アジリティトレーニング
①スクエアドリル
②T字ドリル
③ランダムタップ
④星型ドリル
⑤ミックス

(表5 アジリティトレーニングメニュー)

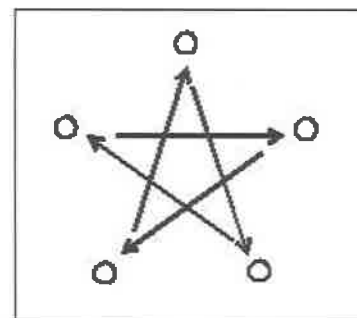


(写真4 T字ドリル)

①スクエアドリル



④星型ドリル



③ランニング

数年前まで、ランニングを道路(アスファルト)で行うことが多かった。脚にかかる負担が人工芝に比べ多く、またランニングとプレーを違う環境で行うことが脚に負担をかけていると判断し、ランニングを人工芝グラウンドで実施することにした。この取り組みが、シンスプリントを抱える選手を減少させている一因だろう。

④栄養面

故障を抱える生徒と故障が少ない生徒を比較したところ、すべてあてはまるわけではないが、故障の多い生徒の大部分が食事の量が少ないことが、体調票から判明した。練習直後の食事を含めた1日4食を習慣づけた。また、遠征合宿時の食事の際に一人一人の食事の様子を見て、摂取量を確認して、少ない生徒には指導を行っている。

5. まとめ

本校ホッケー部の生徒の大半は南アルプス市出身であるため、下校時の安全配慮から全体練習に制限をかけなければならない。その限られた練習時間の中で、ホッケーのスキルのみを重視した練習を行うと故障者が増加し、効果的なトレーニングがかえってできなくなってしまう。現在はこれまで挙げたメニューを取り入れているため、1日の練習のうちスキルトレーニングが約6割、フィジカルトレーニングが約4割となっている。スキルトレーニングの時間は減少したものの、悩みの種であった「腰」、「股関節」、「脛」、「膝」の故障者は減少し、またプレーの質や安定感が向上しているため、全体としては練習効果が向上している実感がある。また、上記トレーニングやストレッチを重要視することで、生徒の安定した生活習慣や体調管理への意識も高まってきている。これまでの取り組みをまとめて感じたことが、当たり前のことをおろそかにしていたということだ。強度の高い練習を継続すれば、体にはもちろん負荷がかかる。体に負荷をかける分、ケアが必要になるのだ。それらのバランスを考慮したトレーニングに取り組んでいきたい。

今後の課題として、より強度なトレーニングの導入、生徒の慣れによる意識の低下が挙げられる。選手の競技力を観察して新たなメニューを取り入れるなど常に変化をさせていきたい。

最後にここで、本校のトレーニングメニュー作成でお世話になった、「いいの接骨院」、「N Direction」の方々に感謝申し上げたい。

女子部員の指導者が持つ月経周期の知識に関する調査

～女性アスリートのための e-learning を用いて～

鹿児島県立鹿児島水産高等学校

成田 智春

1. はじめに

女子スポーツ選手が、女性特有である月経周期等の健康問題に適切に対処し、体調管理やコンディショニングを行っていくことは、健康維持や競技力向上にとって重要である。

能瀬ら（2014）は、ロンドンオリンピックに出場した女子選手の9割以上が、月経によるコンディションの変化を自覚していたことを報告している。また、女性アスリートの健康管理上の問題点として、「利用できるエネルギー不足」「視床下部性無月経」「骨粗鬆症」から成る「女性アスリートが陥りやすい3つの障害（Female Athlete Triad: FAT）」が挙げられているが、いずれも「利用できるエネルギー不足」が原因とされ、その改善が求められている。

鹿児島県高等学校体育連盟研究部としては、女性アスリートを対象とした上記事項が、高等学校における運動部活動現場にもあてはまると考え、月経周期等に関する知識習得やコンディショニング実践を啓発することによって、女子運動部員の健康維持や競技力向上の一助になるのではないかと考え、これまで本分科会で着目されていなかった「女子運動部員と月経」に焦点を当て、研究を進めることとした。

研究活動を行う中で、講師を招いた学習機会を2度設けたが、順天堂大学女性スポーツ研究センター長である小笠原悦子教授の講習会においては、「女性アスリートが最高のパフォーマンスを発揮するためには、選手はもちろん、指導者や選手をサポートする人々が女性の身体についてよく理解し、コンディショニングを行うことが大切である」という、本研究を進めるにあたっての大きな足がかりを得ることができた。女性トップアスリートに比べ、高等学校における女子運動部員は、指導者の関与や影響が大きいことから、指導者が女性特有の月経周期等を理解し、女子運動部員の体調を考慮しながら練習メニュー等を調整できるようになることで、健康は守られ、順調に競技力も伸ばしていくことができると考える。

故に本稿では研究の第一歩として、女子運動部員を日常的に指導する運動部顧問が、どの程度月経周期等の知識を有しているかの実態調査を行うこととした。

2. 研究の目的

順天堂大学女性スポーツ研究センターが開発した学習サポートツールである「女性アスリートのためのeラーニング」を用いて、女子運動部員を日常的に指導する運動部顧問の、月経周期等に関する知識の理解度を明らかにする。また、その結果とともに、女性運動部員の健康維持や競技力向上のために指導者として知識を得る重要性や、月経周期に伴うコンディションの変化に配慮する必要性を運動部顧問や女子運動部員に情報発信していく。

3. 研究の概要

(1) 方法

平成29年8月から9月の期間に、鹿児島県内高等学校において女子運動部活動の指導を行っている教諭（第一顧問）を対象に、アンケート調査を行った。アンケートは性別、年齢等に加え、女性スポーツ研究センターの学習サポートツールである「女性アスリートのためのeラーニング」を用いることとした。これは、女性がスポーツをする上で知っておくべき知識を身につけるために作成されたものであり、女性アスリートのみならず女性アスリートを指導・サポートする人々や保護者をも対象としている。3～4択のクイズ形式で構成されており、各章10題の全6章からなる。

今回の調査は月経周期等に関する知識をどの程度有しているかに焦点を当てることを目的としたことから、第1章「男女の身体の違い、月経のしくみ」、2章「月経周期と基礎体温」、3章「選手生命をおびやかす無月経と骨粗しょう症」を用いた。通常はインターネット上で解答する形式を、既存の3～4択をマークシートテスト方式で解答する紙媒体での形式に変換し、調査用紙を作成・配付した。問題使用にあたっては、女性スポーツ研究センターの許可を得た。

アンケートは鹿児島県内の高等学校 46 校に依頼し、406 名から回答を得た。値に関してはパーセンテージ (%) で表した。

表 1 「女性アスリートのための e ラーニング」 1 章～3 章の問題 (計 30 題)

章	問題	選択肢
1 章「男女の身体の違い、月経のしくみ」	女性と男性で、(基本的な) 体型や体格に違いがあるのは、主に〇〇の働きによるものです。〇〇の中に入るのは次のうちどれですか？	食べ物 トレーニング ホルモン 血液
	次のうち、女性ホルモンでないのはどれですか？	エストロゲン テストステロン プロゲステロン 卵胞刺激ホルモン (FSH)
	女性ホルモンの働きで起こる月経は、女性の身体に十分な〇〇を蓄積するシステムができたというサインです。〇〇に入るのは次のうちどれですか？	エネルギー 栄養 脂肪 副腎皮質ホルモン
	女性に月経が無いと、身体への影響として一番考えられるのは、次のうちどれですか？	妊娠しやすくなる 骨が太夫になる 疲労骨折しやすくなる 筋肉質になる
	これは、月経のシステムを大まかにイメージしたものです。A～D にあてはまる正しい組み合わせを選んでください。	視床下部、卵巣、子宮内膜、 脳下垂体の組み合わせ
	下の文章は男女の違いについて書いたものです。〇〇にあてはまるものを選んでください。 男性と女性のからだの大きな違いのひとつが〇〇の広さ。女性は男性よりも〇〇が横に広いのが特徴です。〇〇の形状の違いは、女性アスリートと男性アスリートを比較した場合、損傷の発生部位の違いに影響します。	肩幅 骨盤 ひたい 大腿骨
	下記は月経のシステムに欠かせない女性ホルモンのひとつである卵胞ホルモン (エストロゲン) のはたらきについて述べたものです。〇〇にあてはまるのは次のうちどれですか？子宮内膜を厚くする、子宮の筋肉を発達させる、〇〇を維持する、動脈硬化を予防する、自律神経のバランスを整える、血液中のコレステロールを低下させる、脳細胞を活性化させる、肌の潤いを保つ、おりものを増やす。	骨量 筋肉量 脂肪の量 呼吸
	経のシステムに欠かせない女性ホルモンのひとつである黄体ホルモン (プロゲステロン) のはたらきについてのはたらきについて述べたものです。〇〇にあてはまるのは次のうちどれですか？妊娠に備えて、子宮内膜の厚さを維持して着床しやすい状態にする、〇〇を上昇させる、水分をためる (むくみの原因)、乳房を発達させる、腸の運動を抑える、眠気をもたらすなど。	血圧 心拍数 体温 アドレナリン
	これは女性の子宮と膣の断面図です。図を見て A～D にあてはまる正しい組み合わせを選んでください。	卵巣、子宮、子宮内膜、 卵管の組み合わせ
	月経は、〇〇によって体調に影響を与えるので、その仕組みを理解しておくことが女性アスリートとして大切なことです。〇〇に最もあてはまるのはつぎのうちどれですか？	季節 周期 年齢 筋肉
2 章「月経周期と基礎体温」	月経には周期があります。出血があった最初の日から次の出血の前日までの間隔が 2 5 ～ () 日ですが、() に入る数字は次のうちどれですか？	28 33 38 43
	月経周期は、「卵胞期」と「() 期」の 2 つの周期に分けられます。() の中に入るのは次のうちどれですか？	卵巣 黄体 月経 高温
	下の文章は、月経中の特徴について挙げたものです。() にあてはまるのは次のうちどれですか？ () が下がる、身体のだるさ、頭痛・腰痛等の症状が出てくることもある、エストロゲンの分泌が始まる。	血圧 血糖値 心拍数 体温
	下の文章は、月経終了～排卵までの特徴について挙げたものです。() に入るのは次のうちどれですか？ () の分泌が高まる、心身ともに生き生きと充実した状態にする、() が十分な量に達すると下垂体から黄体形成ホルモンが卵巣に分泌され、排卵が起こる。	コラーゲン エストロゲン プロゲステロン テストステロン
	下の文章は、排卵時の特徴について挙げたものです。() にあてはまるのは次のうちどれですか？ 排卵後、プロゲステロンの分泌が高まり、女性の身体は () に備えて子宮内膜が分泌期に変化し、受精卵が着床しやすい状態になる、心身ともに少し不安定になる時期でもある。	月経 妊娠 出産 病気
	下の文章は、月経周期についてまとめたものです。A、B にあてはまる正しい組み合わせを選んでください。 月経周期の中で、卵胞期は女性ホルモン A に影響され、黄体期は女性ホルモン B に影響される時期です。	テストステロン、エストロゲン、 プロゲステロンのうち 2 つ
	いまの自分が月経周期のどの位置にいるのか、() を測ることでわかります。() に入るのは次のうちどれですか？	基礎体力 基礎代謝 基礎体温 基礎知識
	基礎体温とは、具体的に一日の中でいつの体温を指すでしょうか？	夜寝る前 睡眠中 朝目覚めた直後 最も活動的な時間帯
	下の図のように基礎体温に変化がなく、低温期のまま月経がくる場合は、() 性月経といって身体が正常ではないサインです。() に入るのは次のうちどれですか？	無排卵 無自覚 無変化 無添加
	基礎体温を記録しグラフ化することで判断できることがあります。下の () に入るのは次のうちどれですか？ 月経が来ても () の場合もある、() は将来的に不妊症になったり、子宮体がんのリスクが上昇する可能性がある生じる。	無排卵 無自覚 無変化 無体温
3 章「選手生命をおびやかす無月経と骨粗しょう病」	無月経とは、生きていくための () が不足している、危険な状態だというサインです。() にあてはまるのは次のうちどれですか？	血液 酸素 栄養素 エネルギー
	運動をしている女性アスリートが一定期間以上、月経がない状態を「視床下部性無月経」といいますが、その判断基準となる期間は次のうちどれですか？	2 ヶ月 3 ヶ月 6 ヶ月 12 ヶ月
	下の図は無月経のしくみをあらわした図です。A～C のそれぞれにあてはまる正しい組み合わせを選んでください。	A 運動量 B 脂肪 C 肥満度 A 熱量 B 骨 C 結合失調症 A 体脂肪 B 骨 C 骨粗しょう症
	女性は体脂肪率 (A) % で半分が無月経、(B) % 以下で 1 0 0 % 無月経になります。A B それぞれにあてはまる数字の組み合わせは次のうちどれですか？	A 20 B 18 A 18 B 15 A 15 B 10 A 10 B 5
	無月経は、すでに骨に影響が出はじめている合図でもあります。その影響が進行し、骨がスカスカになる症状とは次のうちどれですか？	骨空洞症 骨粗しょう症 骨密度低下症 骨強度低下症
	無月経によって女性ホルモンが正常に分泌されないと、女性アスリートの選手生命をおびやかすリスクがとて高くなります。そのリスクとは次のうちどれですか？	アキレス腱断裂 筋肉肥大症 網膜剥離 疲労骨折
	カルシウムを骨に吸収させて骨量を維持する働きを持つ女性ホルモンとは、次のうちどれですか？	テストステロン プロゲステロン エストロゲン グリコーゲン
	もし無月経になってしまったら、どのようなステップを踏む必要があるのか。A～C にあてはまる正しい組み合わせは次のうちどれですか？	骨密度、エネルギー状態、 月経の組み合わせ
	成長期の女子は、月経がきちんと来ることで骨が強くなります。月経が起こるためには前もって十分な成長ホルモンが分泌されていることが必要ですが、成長ホルモンの分泌は次のどの変化によって分かるのでしょうか？	腕のサイズが大きくなる 体重が増える 食事量が増える 身長が伸びる
	次のうち、成長期の女子の骨が十分に強くなるため、成長ピークの前後で特にしてはいけないことはどれですか？	体重制限 (ダイエット) 睡眠不足 食べ物の好き嫌い 食べすぎ

4. 結果と考察

(1) 全体の正答率に関して

図1に全体の正答率を示した。30題の正答率平均は72.1%であった。女性スポーツに関する研究を専門とする機関（順天堂大学女性スポーツ研究センター）が作成した問題であり、必要な項目で構成されているが、男女の身体の違いや月経のしくみなどの、基礎的な知識はおおよそ有していたことが示された。「女性アスリートのためのeラーニング」は基礎的な内容から始まり、章が進むにつれより専門的な内容へと移行していくが、1章から3章までと同様に、4章以降も徐々に正答率が下がってくるものと予想される。

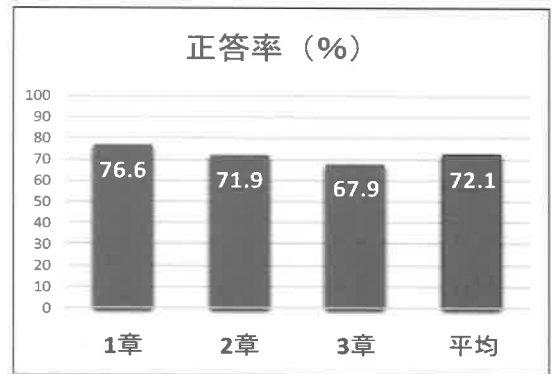


図1 正答率

(2) 男女別の正答率に関して

図2に男女別の正答率を示した。女性教諭と男性教諭に10.4ポイントの差がみられた。身体の諸症状に関すること、エストロゲンなどの女性ホルモンに関すること、月経周期に関することなど、やはり女性が経験を通して知識を有しているものと考えられる。特に2章の正答率の差が開きがあったが(14.8ポイント)、2章は周期や基礎体温に関する問題で構成されており、経験則によるものが大きいと考えられる。男性教諭は月経等の経験がないことから、月経周期や身体の諸症状の分野に関しては、特に意識して知識を得る必要がある。

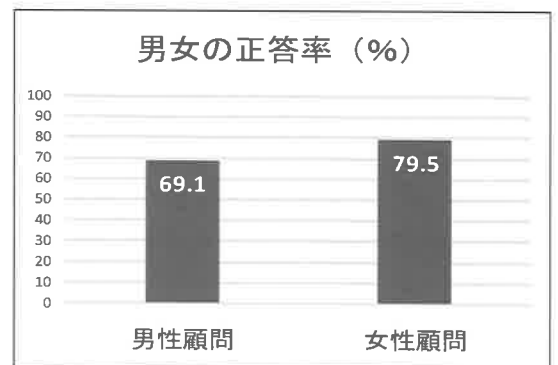


図2 男女別の正答率

(3) 教科別（保健体育とそれ以外）の正答率に関して

図3には専門教科別（保健体育とそれ以外）の正答率を示した。保健体育科教諭とその他教諭に9.4ポイントの差がみられた。これは、保健体育科教諭が、教員免許の取得過程や、科目「保健」の「生涯を通じる健康」等において、自ずと月経周期等の内容に触れる機会を得ているためと考えられる。

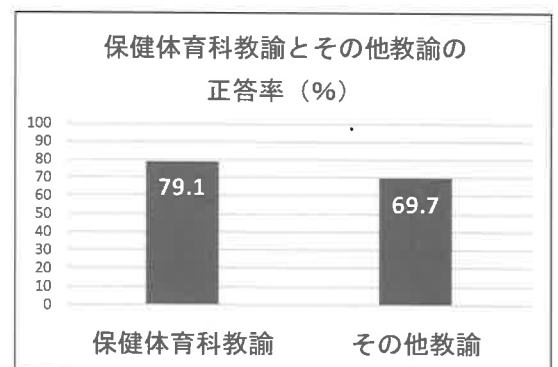


図3 教科別の正答率

(4) 年代別の正答率に関して

図4に年代別の正答率を示した。20代の正答率が最も低く、年齢が上がるにつれて正答率が上がる傾向がみられた。これは、年齢が高いほど女子運動部員あるいは女子生徒への指導や関わりの経験が多く、知識としての蓄積があるためではないかと推察される。

図5には年代別および男女別の正答率を示した。20代男性が61.5%と、特に低い結果となった。性差によるものもあるが、20代男性の顧問は特に、月経周期等の知識を得る

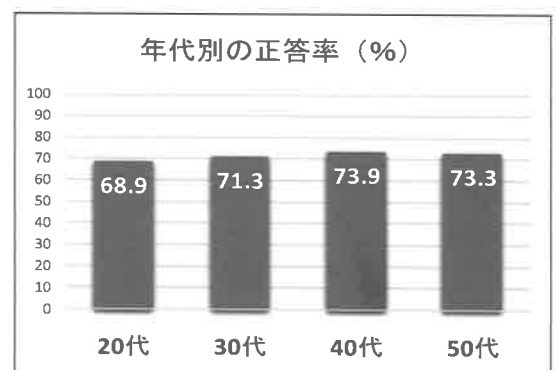


図4 年代別の正答率

機会が少ないということが言える。全体の平均を 10 ポイント以上下回り、正答率も 6 割程度であることから、若い年代の男性教諭の正答率向上が一つの課題として挙げられる。

(5) 正答率の低い問題について

表 2 に正答率が特に低い 3 問を示した。最も低い正答率 (21. 2%) となった月経周期間隔の問題に関しては、「33 日」を選択する誤答が多かった (正解は 38 日) が、これは月経周期が一般的に 28 日と示されることが多いためと考えられる。女性教諭の正答率も 3 分の 1 程度であることから、「38 日以内であれば正常範囲内」という定義や捉え方の普及が必要であると考えられる。

2 番目に低い正答率 (26. 1%) となった月経のサインに関する問題については、「エネルギー不足」と「月経」の関連性が広く知られていない結果の表れだと考えられる。「女性アスリートが陥りやすい 3 つの障害 (FAT)」にもあるように、「エネルギー不足」によって様々な悪影響が生じることから、「エネルギー」を十分に摂取し、蓄積させることの重要性を情報発信していく必要がある。

3 番目に低い正答率 (32. 0%) となった成長ホルモンの分泌に関する問題については、「体重が増える」という誤答が多かったが、成長ホルモンの分泌によって骨が成長して長くなり、結果として身長が伸びるということである。「女性アスリートが陥りやすい 3 つの障害 (FAT)」にもあるように、思春期の骨の強化は骨粗鬆症や疲労骨折を防ぐために必要不可欠な事項であるので、関連して知識として取り入れておきたい。

5. まとめ

(1) 今回、順天堂大学女性スポーツ研究センター作成の「女性アスリートのための e ラーニング」1 章から 3 章の問題を用いて、女子運動部の第一顧問を対象に月経周期等の理解度を調査したが、全体的には 7 割程度の理解度を示したものの、女性教諭と男性教諭には理解度に 10 ポイントの差があり、特に指導経験の浅い 20 代男性教諭においては、平均を 10 ポイント以上、女性教諭の平均を 18 ポイント下回る結果が示された。4 章以降ではさらに正答率を下げる事が予想されることから、男性教諭全体はもちろん、特に指導経験が浅い若い男性教諭に対しては、月経周期等の知識習得を図らなければならないことが本研究を通して明らかにすることができた。

(2) 女性教諭としても理解度の平均が 80% 弱であり、スポーツをさせる上で知っておくべき知識を網羅しているとは言えないことから、女性教諭も女子運動部員により良い運動部活動を行わせるために、月経周期等の知識の習得を図っていく必要がある。「知識を具体的にどう活用するのか」という課題もあるが、まずは知識を得ることが基礎となり、指導に変化をもたらすものと考えている。

(3) 研究内容立案と時期を同じくして、本県では平成 32 年に開催される第 75 回国民体育大会「燃ゆる感動かごしま国体」に向けた女性アスリート支援委員会が発足し、各競技団体や小中高校の女子選手を指導する指

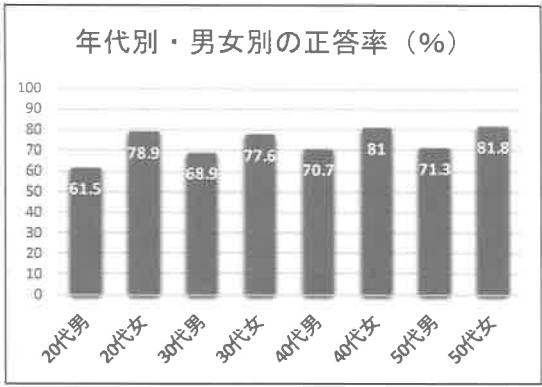


図 5 年代別・男女別の正答率

表 2 正答率の低い問題 (3 題)

章	問題	答え	正答率
2章	月経には周期があります。出血があった最初の日から次の出血の前日までの間隔が25～()日ですが、()に入る数字は次のうちどれですか？	38	21. 2
1章	女性ホルモンの働きで起こる月経は、女性の身体に十分な〇〇を蓄積するシステムができたというサインです。〇〇に入るのは次のうちどれですか？	エネルギー	26. 1
3章	成長期の女子は、月経がきちんと来ることで骨が強くなります。月経が起こるためには前もって十分な成長ホルモンが分泌されていることが必要ですが、成長ホルモンの分泌は次のどの変化によって分かりますか？	身長が伸びる	32. 0

導者を対象に、平成 29 年 11 月に「女性アスリート支援シンポジウム」が開催され、シンポジウムの中で今回の研究結果を公表する機会を得た。結果報告を受けてのアンケートでは、「自分の知識不足を痛感した」、「男性では身をもって体験できないことを学べた」、「自分は 20 代なので、女性の月経や体のしくみについてこれから知っていかなければならないと感じた」といった意見を得ることができた。ただし、フィードバックといった点では今回の研究結果を高体連ホームページには掲載したものの、アンケート対象者全員への周知としては不十分であるので、対象者全員と多くの指導者に向けて、今回の結果および重点項目をフィードバックしていく必要がある。

(4)今回は、指導者を対象に調査研究を行ったが、今後は当事者である女子運動部員を対象に調査研究を行いたいと考えている。現在、「女性アスリートのための e ラーニング」活用と同様に、順天堂大学女性スポーツ研究センターとタイアップし、「FAT スクリーニングシート調査」を県内の女子高校生に対して実施しているところである。「FAT スクリーニングシート」は、全 25 問の質問に答えるシートであり、FAT のリスクや可能性を見極めるものである。分析結果を基に女子運動部員の現状を把握し、健康維持や競技力向上のためにどのようなことが必要になってくるかを見出していきたい。併せて今回指導者に対して実施した「女性アスリートのための e ラーニング」を、女子運動部員を対象に実施し、知識の習得を促していきたいと思う。

(5)本県では 2 年後に鹿児島国体を控えていることから、本研究を継続し、女子運動部員の健康維持や競技力向上に役立つものを構築していきたい。高等学校体育連盟としては、3 年後に第 3 分科会「部活動の活性化」にて発表予定であるが、本研究は「女子運動部活動の普及・活性化」にもつなげられる内容であるので、その点からもこの「女子運動部員と月経」を追究していきたいと考えている。

6. 参考文献

能瀬さやか，土肥美智子，難波聡，秋守恵子，目崎登，小松裕，赤間高雄，川原貴（2014）女性トップアスリートの低用量ピル使用率とこれからの課題．日本臨床スポーツ医学会誌 Vol. 22 No. 1

第3分科会

部活動の活性化

会場：甲府富士屋ホテル 昇仙閣（西）

①運動部活動の活性化

～海部高校バスケットボール部の取り組み～

徳島県立海部高等学校 澁谷 直子

②「部活動の普及と発展」

～投てき競技の合同練習会による競技の普及と部活動の活性化

神奈川県立百合丘高等学校 小白井 博志

③部活動とクラブチームとの連携について

～上九一色カヌークラブの事例報告～

山梨県私立富士学苑高等学校 太田 真司

④「外部指導者の活用について

大分県立大分鶴崎高等学校 笛木 智

⑤田村高校ウエイトリフティング部の普及と発展について

～女子選手の発掘・育成・強化の取り組み～

福島県立田村高等学校 鈴木 宗徹

〔助言者〕

山梨学院大学

教授 三本木 温

〔司会者〕

神奈川県高等学校体育連盟

理事長 巴 伸一

運動部活動の活性化

～海部高校バスケットボール部の取り組み～

徳島県立海部高等学校

澁谷 直子

1. はじめに

(1) 徳島県立海部高等学校について

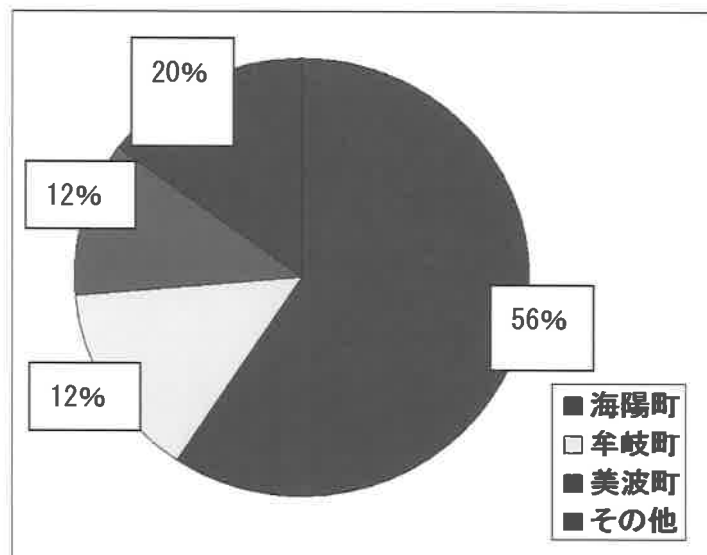
本校は、徳島県の最南端に位置し、平成 16 年 4 月、徳島県立日和佐高等学校・徳島県立海南高等学校・徳島県立宍喰商業高等学校の郡内 3 校が再編統合され、開校し、校舎は海南高校のものを引き継いでいる。本年度で開校 15 年目を迎え、「絆・学・夢」を校訓として、勉学と部活動の両立による教育活動の充実を図っている。普通科、情報ビジネス科、数理科学科の 3 つの学科があり、生徒数は、322 人である。進路については、毎年およそ、3 分の 2 が進学、3 分の 1 が就職といった状況である。

旧海南高校時代には、昭和 39 年に野球・昭和 42 年に男子バスケットボール・昭和 62 年ボクシングでそれぞれ全国制覇を果たしたこともあり、プロ野球選手・プロバスケットボール選手・プロボクサー・プロゴルファーなどを輩出している。

現在は、運動部のために、寮を併設しており、定員は、男子 28 名・女子 10 名の計 38 名を 1 室 2 名の部屋割りで受け入れている。現在、男子 19 名・女子 8 名の計 27 名が在寮している。

本校在籍生徒のうち、約 80% が海部郡内在住である。しかし、過疎化に伴い、年々児童生徒数も減り、開校当時から比べると生徒数は 54% の落ち込みで、今後その傾向が続く恐れがあり、学校として危機感をおぼえている。

海部高校生在住所（H30 年度）



海陽町の人口（1980 年～2015 年）

15 歳～19 歳の人口

1980 年	876 人
1990 年	695 人
2000 年	576 人
2010 年	408 人
2015 年	360 人
将来	
2020 年	272 人
2030 年	147 人
2040 年	93 人
2045 年	76 人

(2) 主題設定の理由

海部高校は、前述のように、過疎化や少子高齢化が、深刻な問題になってきている。また、少人数が分散している地理的要因や、公共交通機関である鉄道が海岸線沿いのみであるなど、寡少であるため、生活は車での移動に頼らざるを得ない地域である。日本中の地方が抱える多くの課題が集約されたエリアとも言える。

しかし、このような多くの課題を抱えた地域であっても、自らの地域の未来に希望を持ち、個性豊かで潤いのある生活を送ることのできる学校にしたい。さらには、学校の発展を地域創生に繋げたいという強い思いがあり、そこから、「田舎でも魅力ある学校作りができるという方法を見つけない」と考えた。

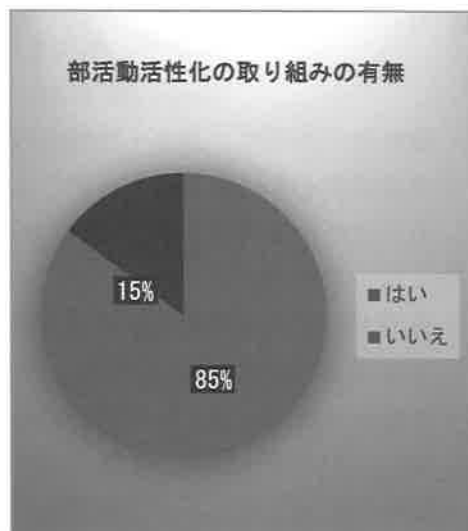
そこで、海部高校では、海南高校時より、バスケットボールが伝統的に活躍してきたこともあり、現在、地域の強い期待や手厚い支援を受けて競技力向上に取り組んでいる。活動環境をさらに充実させ、四国大会優勝・全国大会ベスト 8 進出を目標に掲げ、その目標達成の取り組みを計画的かつ継続的に行っ

ている。部活動の活性化と地域創生に繋がっているその活動内容と成果を報告するとともに、今後の課題について考えてみたいと思い、主題を設定した。

2. 徳島県の運動部活動活性化の取り組み

(1) 取り組みの有無

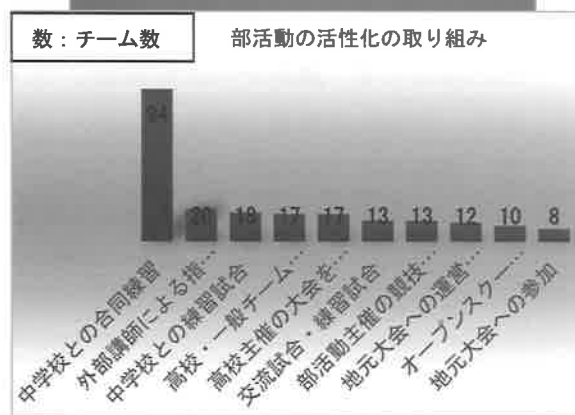
まず、この研究を始めるにあたって、部活動の活性化についてのアンケートを徳島県内の県立学校運動部を対象に実施した。アンケート内容と結果は、次の通りである。徳島県内の県立高校 31 校 36 競技 255 の部活動から回答をいただいた。「部活動の活性化の取り組みをしていますか」という質問に対して、217 の部活動が「はい」、38 の部活動が「いいえ」との回答だった。85%の徳島県の運動部が部活動の活性化に取り組んでいることがわかった。



(2) 部活動活性化の取り組み内容

特に取り組みの多いもの

1. 中学校との合同練習
2. 外部指導講師による指導
3. 中学校との練習試合
4. 高校主催の大会を開催
4. 高校・一般チームとの合同練習



3. 海部高校の部活動活性化への取り組み（男子バスケットボール部）

(1) 指導者及び競技者講習会の開催

H27 年度 ①〔講師〕日高哲朗先生（現千葉大学・元ユニバーシアードコーチ）

〔参加者〕本校生、中学生、県内指導者〔実施〕9 月（2 日間）

〔場所〕海部高校

②〔講師〕小野秀二先生（元日本代表ヘッドコーチ）

〔参加者〕本校生、高知工業高校生〔実施〕8 月（2 日間）

〔場所〕高知工業高校

H28 年度 ①〔講師〕日高哲朗先生（現千葉大学・元ユニバーシアードコーチ）

〔参加者〕本校生、中学生、県内指導者〔実施〕9 月（2 日間）

〔場所〕海部高校

②〔講師〕小野秀二先生（元日本代表ヘッドコーチ）

〔参加者〕本校生、高知工業高校生〔実施〕8 月（2 日間）

〔場所〕高知工業高校

H29 年度 ①〔講師〕日高哲朗先生（現千葉大学・元ユニバーシアードコーチ）

〔参加者〕本校生、中学生、県内指導者〔実施〕9 月（2 日間）

〔場所〕海部高校

②〔講師〕小野秀二先生（元日本代表ヘッドコーチ）

〔参加者〕 本校生、高知工業高校生〔実施〕 8 月（2 日間）

〔場所〕 高知工業高校

③〔講師〕 恩塚亨先生

（女子全日本チームアシスタントコーチ・2017 女子インカレ優勝監督）

〔参加者〕 本校生、中学生、県内指導者〔実施〕 2 月（2 日間）

〔場所〕 海部高校

徳島県や海陽町、海南・海部高校 OB 会からの多大な支援により、トップ指導者による講習会を年に複数回実施することが可能となり、指導者の指導力向上、選手の競技力向上に繋がっている。また、地域の中学生や県内の指導者にも案内し、海部高校が新しい情報発信の場となるようにも取り組んでいる。

（2）海南カップ（中学生交流大会）の開催運営

当初は OB 会の提案から始まった大会で、海陽町や海南・海部高校 OB 会からの多大な支援により、毎年 2 月の 2 日間にわたり開催し、昨年度、第 20 回を迎えることができた（H29 年度）。大会は、「おもてなし」の心を大切に、中学生にバスケットボールを通して、海部の魅力を感じてもらえるよう、海部高校バスケットボール部が運営を行っている。同時に、バスケットボールの競技レベル向上、スポーツを通じた地域貢献活動を積極的に進めている。現在は、男女 12 チームずつが参加。地元・県内トップチームのみならず、県外チームも参加している。H29 年度は、高知県・兵庫県・京都府からの参加があった。また、中学校指導者と密なネットワークを構築する場にもなっている。

① 海南カップアンケート

中学生のバスケットボールへの意識調査と今後の海南カップを益々充実させる手段を探るべく、アンケートを実施し、集計・考察を行った。第 20 回海南カップに参加した全てのチームにアンケートを実施した。

海南カップアンケート集計結果

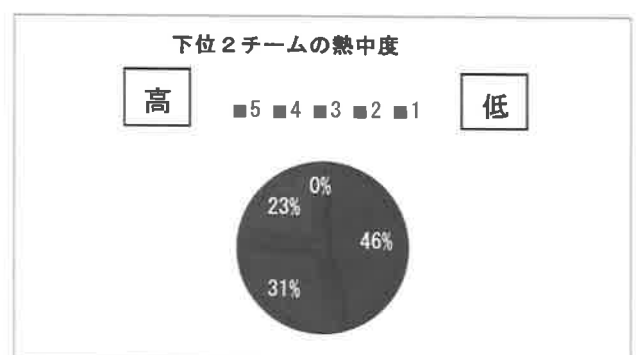
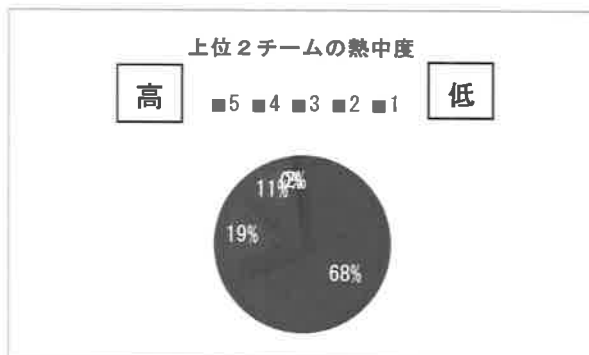
Q1 人数 17 校 23 チーム 計 254 名

Q2 学年 1 年生 136 名 2 年生 118 名

Q3 バスケットボール歴 1～3 年 129 名 4～6 年 90 名 7 年以上 35 名

Q5 バスケットボールへの熱中度

海南カップ上位 2 チームと下位 2 チームのバスケットボールへの熱中度を調べたところ、下のグラフのように、大会成績に比例して熱中度も高くなる結果となった。



Q6 高校でのバスケットボール継続意思

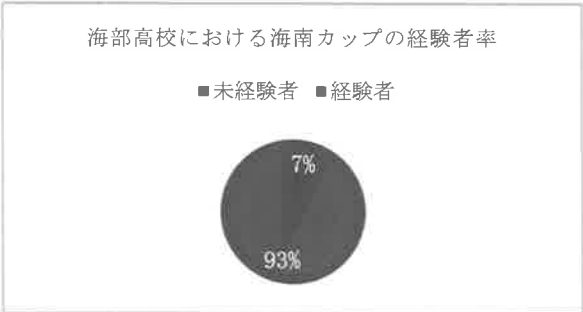
バスケットボール熱中度の高い生徒（熱中度 4・5）は、高校でのバスケットボール継続意思が 65%であった。また、熱中度の低い生徒（熱中度 1・2・3）は、13%とかなり低いものであった。発達心理学によると、新しくできるようになることが、次の活動へと発展するとある。つまり、子どもが何かに熱中すること

は、子どもが自ら学びたいと思うことである。これにより、新しく技術を身につけ、勝利を味わうことによって、さらに学び、成長したいと考える生徒の育成と熱中度は密接に関係すると考えられる。熱中することが大事であり、中学生を熱中させるためには、成功体験を多く経験させることが、モチベーションを上げるきっかけになり、興味関心に繋がっていくと考えられる。

Q7 あなたが進学先（高校）でバスケットボールを続けるとしたら、何を望みますか？という質問に対し、「チームメイトとの人間関係」「指導者の指導力」「チームメイトの競技力」「自宅から通える距離」の順に回答が得られた。Q5の結果より、上位チームの方が熱中度が高く、さらに熱中度が高い生徒ほど継続意

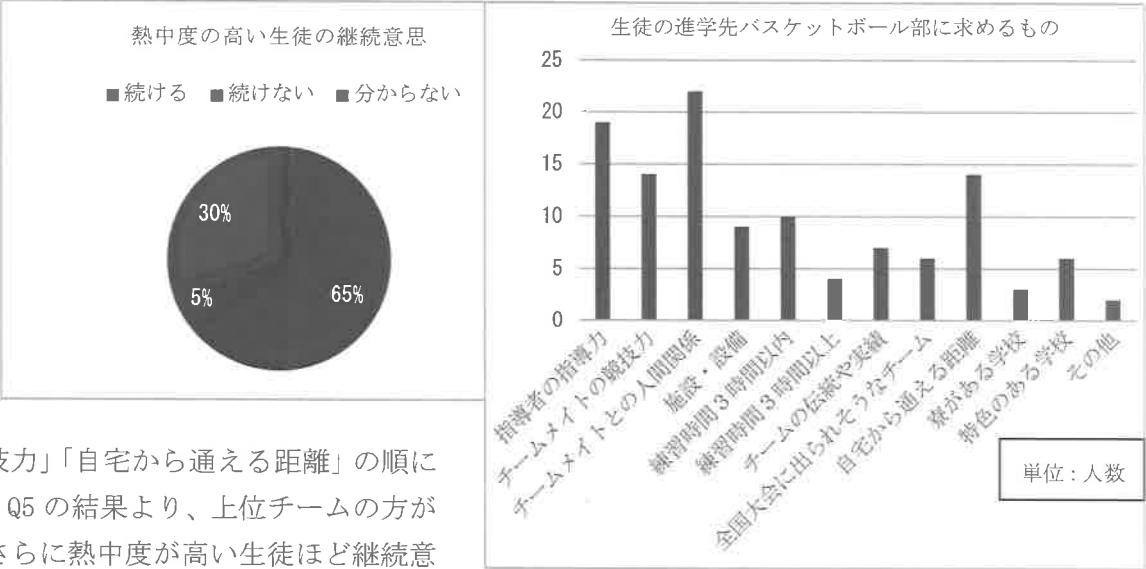
思も高かったため、上位チームに属することが求められるのかと考え、「チームの伝統や実績」・「全国大会に出られそうなチーム」が上位にくると予想したが、一番多かったのは、「チームメイトとの人間関係」であった。この内容に直接関与することはできないが、ある社会心理学者によると、集団作りをする際に、競技力向上と人間関係を両方重視するに越したことはないが、人間関係を重視した行動の方が好ましいと科学的に分析されている。このようなことから、人間関係を重視した上で、より高い競技レベルが求められているのではないかと考察される。上位にランクインした「指導者の指導力」「チームメイトの競技力」から、自分自身がより成長できる環境を強化することが求められていると考える。また、スカウティングについても、より重要性を求めて取り組むべきである。そして、「自宅から通える距離」については、本校にとっては、苦戦する内容である。しかし、そのハンデを乗り越えるため、地域の特性に即し、安心して生活できる支援体制の整備と魅力ある学校・部活動を創り上げて行くことが課題にあげられる。

② 海部高校における海南カップの経験者率



③ 海南カップにおける今後の課題

アンケート結果の満足度やその内容より、海南カップの今後の課題は三点挙げられる。一点目は、さらにスムーズな大会運営が行えるよう、海部高校生の自ら考え行動する力の育成や運営準備を綿密に行うことである。二点目は、不満足の原因理由の中に、「自分のプレーがうまくいかなかった」や「チームに成績結果がでなかった」など、「成績を上げたい」「うまくなりたい」などの内容から、互いの競技力向上に対して、日頃から、海部高校生と合同練習や練習試合をするなど大会としてのレベルを充実させることである。三点目は、イベントとしての向上として、中学生同士、高校生と中学生



の交流が深まるようなレクリエーション要素を盛り込み楽しい交流の場としてプロデュースすることである。これらのことを、来年の海南カップに活かし、さらに参加中学生の満足度を上げられるような大会にしていきたい。そして、模範となるような選手の育成と風通しの良いチーム作りで、中学生に求められるバスケットボール部として、海部高校をさらに発展させる課題がある。

(3) 海部寮の充実（食事の改善及び地域との連携）

海部寮の食事は、平日は朝昼晩三食とも学校の食堂より提供されている。しかし、土日や長期休業中の食事はこれまで、各自用意する状況であった。スポーツにおける食事の重要性や生徒の栄養管理の面からも、寮の食事の仕組みを改善すべきであると部内でも改良を行ってきた。また、保護者や生徒からも栄養面や食費の面などから、休日の食事の提供の要望もあった。まず、土日・長期休業中の朝食については、地域スーパーの協力で、お弁当が安値で提供されることが決定した。さらに、寮の食事に関しての声が地域にも聞こえていったことで、地域の方々の協力のもと、「NPO 法人あったかいよう」が設立され、土日・長期休業中の昼夜の食事が提供されることが決定した。

徳島新聞にも掲載され、地域の方々や OB・OG の皆さんからの食材の寄付もよせられている。また、ただ作ってもらうだけではなく、生徒も一緒に作ったり、配膳、片付けを行う。これは、この NPO が、寮生にバランスの良い食事をしてほしい、食卓の場が少しでも家庭に近い息抜き場となしてほしい、将来の自立への訓練としての場としたいというような、地域の方々の温かい思いを持って設立されたためである。地域の方々との会話も楽しみながら、美味しく食事をいただけるようになった。

(4) 「NEO 徳島トップスポーツ校強化事業」の指定

この事業は、県教育委員会が高校運動部の育成・強化を目指し 2019 年度から導入する制度で、指定校として 24 校 45 部が強化することに決められた。本年度の実績を加味し、強化費助成と優秀な人材を集めるための推薦入試枠が得られる強化指定校と、入試枠のみが与えられる育成指定校に分ける。全国大会の上位入賞を目指し、現行制度を改善して成果主義を取り入れたものである。

地域の強い期待や手厚い支援を受けて競技力向上に取り組む海部高校が、活動環境をさらに充実させ、四国大会優勝・全国大会ベスト 8 進出の目標達成の取り組みを計画的かつ継続的に行っていくために指定を受けたいと考え、申請した結果、指定校に選ばれた。

2022 年全国高校総合体育大会が四国（高松）で開催される。そこで、徳島県代表として全国で戦える強いチームを作りたいと考えている。

(5) 指導者の育成

前身の旧海南高校は、本県唯一バスケットボール競技で四国 4 連覇、全国大会優勝を果たした高校であり、その流れを受け継ぐ本校は、今なお県内に多くの指導者を輩出している。中学校に 10 名、高校にも 6 名の旧海南・海部高校 OB の指導者がおり、それらの指導者が監督を務めるチームが全国大会に出場して他県の強豪校と競い合うことで、競技力において本県を牽引するだけでなく、幅広い年齢層での競技者数の増加、とりわけ少年チームの底上げに大きく貢献している。

(6) その他

県外遠征の実施(年間 10 回以上)

外部指導講師による指導(フィジカルトレーナー、管理栄養士)

地元中学校との合同練習の開催(毎月 1 回)

中学校との練習試合

防災クラブ(運動部が中心)

など、地域や中学校、競技団体と連携した競技の強化・育成・普及を活動の内容がある。

4. 海部高校の部活動活性化の取り組みの成果

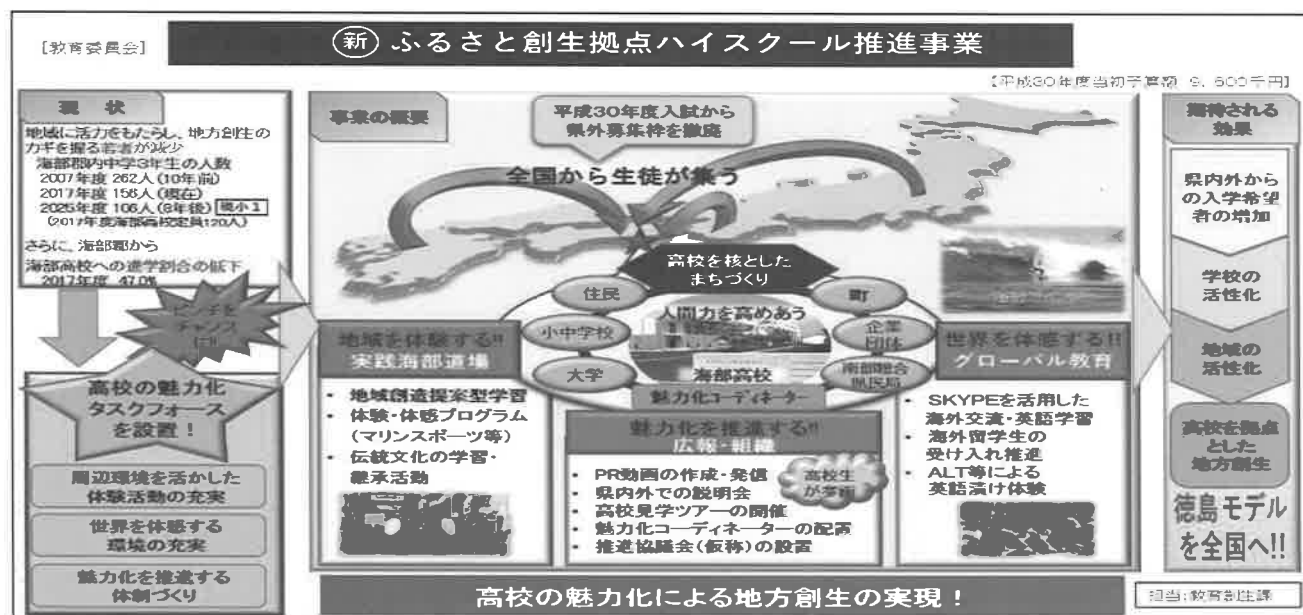
このような取り組みの結果、2018年1月に行われた第70回徳島県新人バスケットボール大会で2008年以来の県大会優勝。そして、6月に行われた第58回徳島県高等学校総合体育大会でも優勝を果たし、インターハイ出場を獲得した。

これは、県教育委員会や地元海陽町をはじめ地域住民の後押しを得ながら、様々な取り組みを実践した成果と言える。また、大会決勝では、地域住民やOB、また、応援バス（2台）で100人を超える本校の生徒職員がかけつけた。大応援団の声援は、選手に大きな勇気と力を与え、地域や学校の絆を感じさせてくれたものであった。

5. まとめ（今後の取り組み）

部活動の活性化が、学校の活性化に繋がり、また、地域の活性化になっていく。このことから、本校での部活動は学校はもとより地域全体の事として捉えていく必要があると考える。そのためには、生徒減少の不安を抱える本校の実情からも、まず、選手獲得を優先したい。取り組みとして、①中学校との合同練習や合宿の実施。②本校主催の海南カップに、県内トップチームの中学校だけでなく、他県強豪地域からの招待をするため、県内外の中学校指導者と密なネットワークを構築する。③様々な県に遠征し、本校の知名度を高めるとともに、寮や充実した施設を活かし、県外有望選手獲得に向けて取り組んでいく。

また、学校としての取り組みとして、ふるさと創生拠点ハイスクール推進事業をすすめる。目的は、地域を挙げて、地元はもとより県外から生徒が集う学校づくりを進めることである。高校の魅力化による地方創生の実現を目指すための3本柱を立て、県・地域・学校が連携しながら活性化していく。



その中のプロジェクトのひとつである広報活動として、PR動画を作成・高校見学ツアーの開催などがある。

そして、海部高校の魅力化による地方創生の実現に向け、地域の強い期待や手厚い支援を受けて競技力向上に取り組む海部高校が、チーム目標である四国大会優勝、全国大会ベスト8以上への進出、個人目標である部活動を通じた人間力の向上の両目標を達成すべく、スタッフ・選手一同が、学校や町からの支援に感謝することを忘れることなく、活動の質と量をさらに高めたいと考える。

『部活動の普及と発展』

～投てき競技の合同練習会による競技の普及と部活動の活性化～

神奈川県立百合丘高等学校

小白井 博志

1. はじめに

(1) 投てき競技とは

投てき競技には、男女共に砲丸投げ、円盤投げ、槍投げ、ハンマー投げの4種類がある。極限まで鍛えあげた肉体を駆使し、投てき物を有効規格内へより遠く飛ばした選手が勝者となる競技である。日本では、室伏広治選手がアテネ五輪での金メダル獲得を筆頭に長年、世界の舞台で活躍をしてきたハンマー投げの認知度が高い。近年は、槍投げも世界大会での入賞がみられるようになっているが、その他の種目では依然として世界との差は大きい。

投てき物の重量は、高校生用でそれぞれ、砲丸(男6kg、女4kg)・円盤(男1.75kg、女1kg)・槍(男800g、女600g)・ハンマー(男6kg、女4kg)である。これらの投てき物が高校生の競技力で、砲丸(10～17m)・円盤(30～50m)・槍(40～70m)・ハンマー(30～60m)以上の距離を飛行する。

2. 研究の目的

本研究では、神奈川県で2005年度より開催されている、投てき競技に絞った強化練習会(通称：投てき練習会)の取り組みについて、競技力の向上や指導者育成、競技者数や競技環境の拡大にどのような影響を与えたかを調査した。

3. 研究の方法

- ・練習会開催以前以後の競技結果の分析、考察
- ・選手、指導者へのインタビュー調査

※陸上競技の特性上、競技結果が個人の能力に左右されることは避けられないが、練習会参加の影響の大きいと思われるものを抜粋して考察した。

4. 結果と考察

(1) 神奈川県の投てき界の現状

① 練習環境

投てき競技は、高重量の投てき物が、数十メートルもの距離を広範囲に飛ぶという競技特性を持つ競技である。近年でも全国の高校で死亡事故、負傷事故等が毎年のように起きている現状がある。神奈川県は、面積に対して高校数も多く、各校のグラウンドの広さが十分に確保できない。そのため、投てきの選手を抱えていても自校で、は危険という理由で実際の投てき練習が不可能である学校が多く存在する。投てき練習が可能だったとしても他の部活動との兼ね合いから、週1～2回の実施に限られる学校が大多数を占める。

② 指導者の不足

投てき競技は、指導者が投てき競技を経験していないと指導しにくい側面がある。陸上競技の中でも短距離、長距離、跳躍等の他種目と大きく異なる技術体系をしているからである。自分の体を操るだけでなく、投てき物に力をいかに伝達できるかという部分の技術が競技結果を大きく左右する。また、陸上競技の他種目に比べ、「高重量を用いた筋力トレーニングに関する知識が必要になる」、「安全な投てき空間を確保するために他の種目の選手と練習時間をずらさなければならない」等の課題もある。そのため、陸上競技部の顧問であっても投てきを指導できない、諸般の事情によりできないという現状がある。

③ 選手の一極集中

②の指導者不足と関連し、投てき専門の指導者がいる学校に選手が集まる傾向にあった。投てき競技の中でも砲丸投げを除く3種目は、関東圏では高校年代から本格的に競技が開始される。「投てき専門の

指導者が勤務していない」「投てき競技ができる環境にない」といった状況の中で、新たな投てき競技に触れることができず、競技の裾野が広がりにくい現状があった。さらに指導者の不在は、基本の技術を身に着ける時期の練習が不十分になってしまうことや、我流で間違った技術を身に付けてしまうといった事態を引き起こしている。

④ 競技力の低下

1998年の「かながわ・ゆめ国体」が終わってからの2000年代初期～中盤にかけて、投てき種目の神奈川県代表のインターハイでの入賞が男女ともに0人という期間が数年続くなど苦戦をしいられた。

⑤ 冬季練習

シーズン競技である陸上競技の中でも、投てき競技は冬季練習の重要度が極めて高い。投てき練習を繰り返す投げ込みと共に、高校生という身体が最も成長する時期に適切な筋力トレーニングを行い、投てき物の重量に負けない身体を造り上げる必要があるからである。必要なトレーニングは、単純なウェイトトレーニングの他に、動きの連動性を高めるためのサーキットトレーニングや各種目の動きに合わせた技術トレーニング、メディシンボールを用いた投てき練習など多岐に亘る。それらを継続し、高い強度でオフシーズンの期間に取り組み続けることは、指導者が不在では困難といえる。

(2) 投てき練習会の発足

様々な問題を抱えていた神奈川県の出てき界の現状を打破すべく、2005年冬に出てき練習会が発足する。発起人は、それまで神奈川の出てき界の強化に携わり牽引していた3名の先生方である。

- ・竹澤安博教諭(当時、県立金井高校→現、星槎国際高校)、
- ・斎藤高志教諭(当時、県立相模原高校→現、県立元石川高校)、
- ・二宮祥浩教諭(当時、県立商工高校→現、県立上溝高校)

(それぞれがインターハイ、国体、日本ユース、ジュニア選手権(当時)の優勝者、入賞者を多数輩出し、高校優秀指導者賞を受賞されている。)

それまでも試合や国体、高体連の強化合宿等で顔を合わせていた3名の会話の中で、

『自分たちの持っている指導のノウハウを共有したら、もっと強い選手を輩出できるのではないかな』

『投てきの競技特性上、技術練習だけでなく、トレーニングも継続的に行えば、神奈川県の選手の強化につながるのではないかな』

『門戸を開いて競技に触れる機会を作れば、競技の裾野の拡大につながるのではないかな』

という話を繰り返し、投てき競技に絞った強化練習会を継続して開催できないかという機運が高まった。各校の練習や指導者の確保、会場の手配等の諸問題をクリアし、2005年冬に第一回投てき練習会が藤沢市にある県立体育センター陸上競技場で開催された。

投てき練習会を開催していくにあたって最大の目標を

『神奈川の6位を関東の6位に！そして全国の6位に！！』と設定。

この目標の達成のために投てき練習会の開催にあたっての基本理念を次のように定めた。

- ・選手同士が切磋琢磨し競技力を高める場にすること。
- ・トップの個人を強化するだけでなく、これから本格的に投てきを学びたい選手や自校に指導者がいない生徒の基礎指導から行うこと。
- ・指導者の育成を行うこと。
- ・投てき技術だけにこだわらず心・技・体すべてのトレーニングを行うこと。

第一回からの数年間は、指導者側の求めるトレーニングに選手の体力が全く追いつかず、投てき練習の本数が全く積めない、効果的なトレーニングが行えない等の問題や練習会自体からの脱落者も少なくなかった。数年間の試行錯誤のなかで練習会の前半の期間を基礎鍛錬期に充て、筋力・体力トレーニングの期間とすることで、投てきの練習に耐えることができるようにするなどのノウハウを構築。毎年、トレーニング方法、時間等に改良を加えていった。少しずつではあるが、神奈川県全体で強化するという基盤が築かれていったが、依然として底辺の拡大とトップ選手の強化、双方のバランスを保っていくことは大きな課題であった。

(3) 投てき練習会の拡大

継続して練習会を開催するうえで練習場所の確保は大きな課題であったが、竹澤教諭が勤務していた金井高校グラウンド、2010年に異動した瀬谷西高校グラウンドを練習拠点として使用させていただくことで解決を図った。また、2008年からは、投てき練習会の取り組みが、神奈川陸上競技協会の強化事業と認められ強化費が支給されるようになった。これにより、有料の施設である日産スタジアムの投てき練習場が年間に複数回、占有で使用できるようになった。この結果、より専門的に長時間投てき練習をすることが可能になった。

(日産スタジアム投てき練習場には、槍投げ用の助走路が常設されている、実際の競技場の規格の投てき用ゲージが使用可能である、砲丸用サークルが2つある、複数の種目が同時なげても安全管理ができる広さがある等のメリットがある。)

近年は、各年11月から3月までの毎週末に実施するサイクルが出来上がり、(定期テスト期間や県立高校の入試期間を除く)年度によって多少の誤差は生じるが各年15～20回の実施になった。実施日によっては100名を超える選手が集まるようになった。

近年のおもな練習内容・スケジュールは、

午前→全体でのサーキットトレーニングや筋力トレーニング、ダッシュ等

午後→各投てき種目に分かれての投てき練習、専門的な技術練習、補強トレーニング

とすることで練習量・投てき量を確保し実践的なものとした。

(4) 投てき練習会による普及効果

① 参加人数の増加

投てき練習会も初期は、発起人の先生方の勤務校と数校の選手から始まったが、現在は、全県から常時20校以上の学校から生徒が参加している。これは、神奈川県の強化事業として行っているという側面もあるが、13年間途切れることなく毎冬行ってきたことで、一定の認知が得られたからである。

指導者や現役選手の中からの肯定的な意見で一番多いのは、『投げる機会と場所があるのがありがたい』というものである。投てきの醍醐味は、やはり実際に投げた投てき物が遠くに飛ぶところにある。1週間に1回でもその感覚が得られるだけで、投てき練習会に参加する意義があり、普段の学校における練習のモチベーションの向上につながるというものであった。

また、投てきの選手が一人だけという状況の学校も多く、『同レベルの選手と一緒に練習できること』『トップ選手と一緒に練習することで、そのレベルを体感できること』などのメリットを感じているという意見も多い。

現在では、県大会の入賞者の約8割を投てき練習会の参加者から輩出するようになっている。

②競技結果からみる普及、底辺の拡大

(表1) 神奈川県6傑の3年間分の比較

年度		2017	2016	2015	平均値	2005	2003	2002	平均値
女砲丸	1位	13m97	12m84	12m09	12m96	11m81	11m74	12m33	11m96
	6位	11m08	11m24	11m38	11m23	10m85	10m85	11m22	10m97
	6傑平均	12m03	11m91	11m77	11m90	11m19	11m18	11m57	11m31
女円盤	1位	44m33	41m32	39m44	41m69	35m75	40m38	38m07	38m06
	6位	35m59	35m95	34m35	35m29	33m91	36m68	34m92	35m17
	6傑平均	39m05	37m98	37m14	38m06	35m00	38m45	36m92	36m79
女槍	1位	43m85	46m49	45m48	45m27	47m68	47m31	44m73	46m57
	6位	40m88	40m26	41m73	40m95	41m42	39m57	37m19	39m39
	6傑平均	42m28	41m88	44m33	42m83	44m22	42m55	41m28	42m68
男槍	1位	60m23	59m46	63m79	61m16	62m75	61m11	60m62	61m49
	6位	56m78	55m76	56m59	56m37	54m78	54m12	54m11	54m33
	6傑平均	58m56	57m05	58m44	58m02	58m30	56m95	56m54	57m26

※男子砲丸・円盤・ハンマー投げについては2006年の投てき物の重量規格変更により比較不可

表1の通り投てき練習会開催前後3年分の神奈川県6傑の数値を比較検討した。各種目の1位、6位、6傑平均の平均値を比べてみると12項目のなか10項目で投てき練習会後のほうが上回っていることがわかる(網掛け部)、特に、6位の数値はすべての種目で練習会開始後に向上している。これにより相対的に底上げが図れていることがわかる。

(5)競技面の特筆すべき成果

① インターハイ1, 2位

2012年の新潟インターハイにおいて、県立麻溝台高校の柿島選手と平塚学園高校の服部選手が男子やり投げにおいてワンツーを成し遂げた。投てき練習会が始まって以降、インターハイを制覇したのはこの槍投げだけである。二人ともインターハイの舞台で大幅に自己ベストを塗り替えての快挙であった。当時の記事にもお互いの存在が刺激になったという記述があり、冬季の練習会からお互いの存在を意識しあった結果であった。

② 関東大会1～6位独占

2011年、千葉県で行われた南関東大会の女子円盤において練習会設立当初の目的の一つが達成された。女子円盤投げで神奈川県選手が1位～6位を独占したのである。(高校の陸上競技では県大会の1～6位がブロック大会へ進出し、ブロック大会の1～6位がインターハイへ進出するシステムになっている。)東京、千葉、神奈川、山梨がそろって南関東大会は全国屈指の激戦区と知られ、勝ち抜くことは容易ではない。その中で1～6位の独占は快挙である。南関東大会の男女あわせた全種目の中でも、この10年で達成したのは、この年の女子円盤投げだけである。関東大会の場で自己ベストを更新し、試合の最終局面では『この6人でインターハイに行く』という思いを全員が共有していた点など、まさに冬季練習から練習会の場で切磋琢磨してきた成果が如実にでた結果といえる。6名の学校には、円盤投げ専門の指導者がいなかったことも、この快挙が練習会の大きな成果であることを裏付けている。

③ 女子円盤投げ過去12年間で11回3人以上インターハイへ出場

女子の円盤投げでは、今年度から過去12年間で11回3人以上がインターハイへ出場しているという結果がでている。これは投てき練習会開始前後では大きく数値が異なる。関東圏では、円盤投げは、

高校から本格的に競技が開始される種目である。また、ターンによって生まれる遠心力を使って円盤を遠くに飛ばすという競技特性上、円盤へ正しく力を伝える技術の習得が必要になる。よって早い段階から専門の指導者に正確な技術を学び、継続的に練習を継続していくことが、他の種目よりも重要視され、投てき練習会による成果のひとつといえる。

(6) 中学校との連携から生まれた特筆すべき成果

① 松井俊樹選手(県立瀬谷西高校)男子円盤投げ高校新記録樹立

松井俊樹選手が、2014年9月に男子円盤投げで高校新記録を樹立した。松井選手は、砲丸投げの選手であった相模原市立大野南中学校2年生の頃から投てき練習会に参加し、高校生と同じトレーニングを行った。さらに、神奈川県の中体連では実施されていない円盤投げのトレーニングに中学生の頃から触れたことにより、高校への移行もスムーズに進み、1年時からインターハイ出場、2年時からインターハイをはじめ、国体、日本ユース選手権等、主要大会で入賞を重ねた。高校3年時には、非常に高い技術を身につけた状態で史上最高レベルといわれたインターハイで3位入賞。国体の調整試合として出場した大会で54m26cmの高校新記録(当時)を樹立した。今年度は、大学4年生となり関東インカレの男子円盤投げでも優勝を果たしている。

② 山内愛選手(県立小田原城北工業高校)女子槍投げ高1最高記録樹立、高3インターハイ3種目入賞

山内愛選手は、渋沢中3年時に砲丸投げで全国中学選手権を制するなど活躍していた。中3の冬から投てき練習会に複数回に参加することになり、槍投げや円盤投げ等の種目の練習に励んだ。その結果、高校1年時から3種目で関東大会に進出、秋には槍投げで50m81cmの高校1年歴代最高記録を投げ、全国トップクラスの選手に成長する。高校3年時には、インターハイで砲丸3位、円盤4位、槍投げ2位と3種目入賞を成し遂げる。現在は長谷川体育施設陸上部に所属し、トップ選手として活躍する山内選手自身の類まれなるポテンシャルは言うまでもないが、槍投げでの1年時から活躍などは、練習会に早期から参加したことにより移行が上手くいった成果といえる。

(7) 指導者育成

① 若手指導者の育成、ノウハウの共有

各先生方が、自分の持てるノウハウやスキルを出し惜しみすることなく共有しているので、指導者にとっても種目ごとで違う練習法やトレーニングを学ぶ場となっている。特に補強のトレーニングの種目は、毎年、最新のものが披露されることが恒例行事となっている。

② 川崎市立橘高校、平塚学園高校の躍進

両校ともインターハイへの進出多数の実力校であるが、投てき練習会開始後、投てき競技でも確実に実績を伸ばしている。市立橘高校に関しては、練習会参加後の2009年以降、県大会の投てき種目での入賞者は男女合わせて23名にのぼり、毎年結果を残し続けている。平塚学園高校に関しては、前述した槍投げの服部選手はもちろん、近年は、女子の選手層が非常に充実し、全国大会での上位入賞を続けている。(今年度のインターハイでも中務真衣選手が女子ハンマー投げで4位入賞、大迫晴香選手が女子砲丸投げで5位入賞という結果をのこした。)特筆すべきは、橘高校の山崎先生も、平塚学園高校の井上先生も元々は投てき競技専門の指導者ではないという点である。両先生とも合同練習会に欠かさず参加され、指導のポイントを理解していくことで、自校生徒の指導の際に練習会で培った力を発揮された。合同練習会を継続する中で指導者が育成され、安定した成績を残していることも大きな成果として挙げられる。

(8) 投てき練習会の今後の課題

① 指導者の新陳代謝、世代交代

練習会を立ち上げていただいた3名の先生をはじめ、初期の練習会を支えていただいた指導者の先生方は、5年以内にほとんどの方が定年を迎える。それを見越して2年前から練習会の実質的な運営を【県立茅ヶ崎西浜高等学校の河野佑太先生を中心とした】20代、30代の教員が引き継いでいる。さらに投てき練習会から巣立った選手達が、大学、社会人での競技経験を経て指導者として参加してくれている、各高校への帰属意識だけでなく『チーム神奈川』『練習会育ち』という意識を選手一人ひとりがもってくれるような指導を継続していくことが求められる。

② 強化と普及のバランス

投てき練習会開催時からの課題であるが、練習会には初心者からインターハイで勝負するために来る選手までが混在している。モチベーションも各顧問から『行ってきたさい』と言われてとりあえず来ているレベルから、自らの意思で上位大会に進むために技術を学ぶために来ている者まで様々である。

指導者の数も限りがあるため、一斉練習の形をとる場合もあり、選手個々の課題にすべてで対応しているわけではない。また、毎年開催している弊害として『練習会にきた日だけやればいい』という負の意識が生じているという声も聞こえてくる。あくまでも大切なのは、自校に戻ってからの練習や自らの投てきへの課題を探究していくことであるが、毎年開催しているということ自体がマイナス面を生じさせているのかもしれない。練習会開催後のインターハイ入賞データを見ても、普及に重きをおいているということを浮き彫りにしている。

③ 中学校との連携

近年では、神奈川県の有력選手の県外への流出が多く見られるようになっている。投てきでも中学校で実績をあげた選手が、圧倒的な実績を誇る東京の高校へ進学することが目立っている。選手自身が最も伸びると思う環境で競技をしてくれることが前提ではあるが、神奈川県で指導するものとしては神奈川県で強くなる環境を整えていくことが必要であると考え。新しい試みとして、中学生向けの練習会を昨年より企画、運営している。指導者として練習会に参加してくれた高校生(主に3年生)、OBにも加わってもらい中学生から槍投げや円盤投げ、ハンマー投げ等の新しい投てき競技に触れる機会を提供している。

高校生や高校の指導者と交流をすることで、神奈川で競技を続けたいと思う中学生や続けさせたいと思う保護者、中学校の指導者の方が増えていくように、練習会の知名度を高めるとともに連携の機会を増やす必要がある。

5. おわりに

今回、部活動の普及というテーマの中で、自らが携わる投てき練習会について振り返り考察してきた。強化と普及、どちらかをとればどちらかが立たないということではなく、その両輪が合わさればその効果はより高いものとなり、どちらにも好影響を与えていくことが客観的にとらえられた。今後は、部活動を取り巻く環境の変化がより大きく起こり、現状のスタイルで練習会を開催していくことは困難になっていくことも考えられるが、その中でも『チーム神奈川』『神奈川の6位を関東の6位に！そして全国の6位に！！』という練習会の理念を指導者、選手一人ひとりが持つことで、競技力の向上、部活動の活性化の輪は広がっていくと確信している。

部活動とクラブチームとの連携について

～上九一色カヌークラブの事例報告～

山梨県私立富士学苑高等学校

太田 真司

1.はじめに

部活動を活性化する上で大切なことは、十分な部員数を確保すること、練習場所や道具などが整っていること、そして、効果的な練習を実践することなどが挙げられる。しかし、カヌー競技は、競技の特性上、これらの条件を満足することは難しい。

カヌー競技の中で最も盛んに行われているものは、カヌースプリントである。「カヌースプリント競技は、明確に規定された障害のないコースを最短時間で漕ぎ、着順を競うことを目的とする」(*1) 競技である。高校生が参加する多くの公式な大会では、500m および 200m の競技が行われるため、練習場所は自然の湖など、500m 以上の直線コースを取ることができる場所でなければならない。また、水上で行う競技のため、安全面に細心の注意を払う必要がある。さらに、使用する艇は高価であり、運搬も容易ではない。

現在、山梨県内でカヌー部を設置している高等学校は 3 校(表 1) あるが、4 名の顧問のうち 3 名はカヌー競技未経験者であるため、各学校において専門的な指導を行うことは困難である。

日本においてカヌーはレジャースポーツとしての側面が強く、競技の存在はあまり認識されていない。また、体育の授業で扱われることやメディアで取り上げられることは稀である。さらに、場所や道具の制約を受け、転覆への恐怖心もある。平成 28 年のリオデジャネイロオリンピックで、羽根田卓也氏がカヌースラローム競技において銅メダルを獲得したことにより注目が集まったが、依然としてマイナースポーツの域を出ず、競技人口の確保は大きな課題である。

このように、高等学校のカヌー部が単独で充実した活動を行うことは難しい。そこで、県内でカヌースプリント競技を行う学校は、富士河口湖町精進湖を拠点に合同で活動することで、この問題に対処している。この連携は、地元のクラブチームである上九一色カヌークラブを柱として行われている。上九一色カヌークラブは山梨県カヌー協会や精進湖観光協会の支援を受け、地域の小・中・高等学校、さらには大学とも連携することによって、理想的な練習環境を整えてきた。本研究では、上九一色カヌークラブの事例を報告し、マイナー競技を扱う部活動を活性化させるモデルケースを示したい。

表 1 山梨県内でカヌー部を設置している高等学校(平成 29 年 5 月現在)

学校名	主な競技種目	部員数	顧問数
県立身延高等学校	カヌーポロ	男子 8 名、女子 3 名(マネージャー)	1 名
県立富士河口湖高等学校	カヌースプリント	男子 7 名、女子 4 名	2 名
富士学苑高等学校	カヌースプリント	女子 1 名	1 名

2.上九一色カヌークラブの概要

(1)活動場所

富士河口湖町精進湖を本拠地としている。精進湖カヌー競技場は「カヌーのメッカ」とよばれ、地域の大会から全国大会に至るまで、毎年多くの大会が開催されている。その理由は、シーズン中は、500m と 200m の両方のスタート地点に最新の自動発艇装置が常設されていること、日本列島のほぼ中央に位置していること、また、湖畔の周辺に多数の宿泊施設があることなどが挙げられる。

(2)活動状況

上九一色カヌークラブは、「上九一色カヌークラブ後援会との連携のもとに、カヌーの技術の向上をめざしカヌー競技の選手養成を図るとともに相互の親睦を深め、併せて広くその普及を図りカヌー人口を増やすこと」(*2) を目的としている。

活動は、小学生の部と中高・成年の部に分かれて行っている。小学生の部は、カヌーの楽しさを知ってもらい、競技人口を拡大することを目指している。一方、中高・成年の部は、日本カヌー連盟強化委員(日本代表コーチ)である都築和久氏(勝山中学校教諭)を中心に全国に通用する選手の育成を目指している。

(3)所属する選手、指導員

表 2 上九一色カヌークラブに所属する部員数 (平成 29 年 5 月現在)

*2, *3

カテゴリー	人数	所属
成年	7	富士河口湖町役場、やまびこ支援学校、日本体育大学、同志社大学
少年（高校生）	13	富士河口湖高等学校、富士学苑高等学校
少年（中学生）	11	勝山中学校、河口湖南中学校、富竹中学校
少年（小学生）	17	富士河口湖内外

表 3 上九一色カヌークラブの指導員 (平成 29 年 5 月現在)

*2

氏名	所属	役職等
濱 伸一	富士河口湖町地域防災課長	トータルコーディネーター、小学生部長
北川 浩正	富士河口湖町生涯学習課	成年部長、事務局
都築 和久	富士河口湖町立勝山中学校	中学～成年強化主任、中学生部長
小佐野 親	富士河口湖町立勝山中学校	中学生副部長
有泉 淳	県立富士河口湖高等学校	高校生部長
塩澤 寛治	県立富士河口湖高等学校	高校生指導部員 ※高体連カヌー専門部委員長
太田 真司	富士学苑高等学校	指導員
長田 英真	やまびこ支援学校	成年選手、指導員
粕山 達也	健康科学大学	医科学サポート

(4)主な実績

表 4 全国大会以上、高校生のシングル種目のみ掲載

*3

年度	大会名	種目／選手名／成績
H26	平成 26 年度全国高等学校カヌー選手権大会	女子カヤック 渡邊えみ里 500m 優勝、200m 第 3 位 男子カヤック 三浦伊織 500m 第 5 位、200m 第 3 位
	文部科学大臣杯 平成 26 年度日本カヌースプリントジュニア選手権大会	女子カヤック 渡邊えみ里 500m 優勝、200m 優勝
	第 69 回国民体育大会カヌー競技	少年女子カヤック 渡邊えみ里 500m 優勝、200m 優勝
H27	平成 27 年度全国高等学校カヌー選手権大会	男子カヤック 三浦伊織 500m 優勝、200m 優勝
	文部科学大臣杯 平成 27 年度日本カヌースプリントジュニア選手権大会	男子カヤック 三浦伊織 500m 優勝、200m 優勝
	第 70 回国民体育大会カヌー競技	少年男子カヤック 三浦伊織 500m 第 2 位、200m 第 9 位
	2015 アジアカヌースプリント選手権大会	三浦伊織 200m 第 2 位
H28	平成 28 年度全国高等学校カヌー選手権大会	女子カヤック 渡邊珠利亜 500m 第 6 位

	第71回国民体育大会カヌー競技	少年女子カヤック 渡邊珠利亜 500m 第4位
H29	平成29年度全国高等学校カヌー選手権大会	男子カヤック 鈴木翔大 500m 第6位、200m 第6位 男子カナディアン 仲田翼 200m 第9位
	文部科学大臣杯 平成29年度日本カヌースプリントジュニア選手権大会	男子カヤック 鈴木翔大 500m 優勝、200m 第6位
	第13回日本カヌースプリントジュニア・ジュニアユース小松大会	少年男子カヤック 鈴木翔大 1000m 第3位、500m 第3位 伊藤昂輝 1000m 第9位、500m 第8位 少年女子カヤック 都築千空姫 1000m 第3位、500m 第8位
	第72回国民体育大会カヌー競技	少年女子カヤック 都築千空姫 500m 第8位

このほか、ペア、フォア種目においても多数の入賞を果たしている。また、関東大会では富士河口湖高等学校の男子総合優勝を筆頭に、毎年多くの種目で入賞している。

3.研究の目的

上九一色カヌークラブの取り組みをもとに、部活動とクラブチームが連携することによって得られる利点を考察すること。

4.上九一色カヌークラブの取り組み

(1)中学生～成年選手の関わり

①中学生～成年選手の合同練習

上九一色カヌークラブでは、中学生、高校生および成年選手が男女や種目の別なく、各自の練習強度に応じて同じ練習メニューに取り組んでいる。高校生の最上級生がリーダーとなり、練習の指示を出している。

②成年選手により講演、技術指導

上九一色カヌークラブに所属する成年選手には、ロンドンオリンピックに出場した藤嶋大規選手を筆頭に、全国や世界で活躍する選手も在籍している。年に数回、そのような成年選手による講演会や技術指導の場を設けている。

(2)顧問の連携

①顧問の統合

山梨県内でカヌー部を設置している学校には、カヌー競技未経験者が顧問になっている場合もある。県内では上九一色カヌークラブを中心に、各学校が合同で練習を行うことで、顧問が未経験者の学校の生徒も、専門性をもった教員の指導を受けることができる。

②安全管理

上九一色カヌークラブに所属する指導員は全員、小型船舶免許を取得している。乗艇練習を行う際には、必ず指導員がモーターボートで水上に出て監督し、転覆した時には速やかに救助できる体制を整えている。また、強風時や水温が低いときには無理して乗艇練習を行わないなど、安全面に配慮している。

(3)大学との連携

①練習メニューの作成

上九一色カヌークラブでは、中高・成年の部の指導を、日本カヌー連盟強化委員である都築和久氏（勝山中学校教諭）を中心に行っている。日々の練習メニューは、都築氏が、山梨学院大学スポーツ科学部、准教授である中垣浩平氏（日本カヌー連盟ジュニア強化副委員長）のサポートを受けて作成している。

a. 運動指標（TRIMP）の利用

中垣氏のサポートを受け、運動指標（TRIMP）を継続的に作成している。TRIMP とは、運動時間と運動強度を数値化したものであり、乗艇練習をはじめ、筋力トレーニングやランニングなど、様々なメニューの運動指標を一つの尺度で算出することができる。

b. 心拍数の利用

成長期に低強度の有酸素運動を 100 分以上継続すると、持久力が飛躍することが知られている。中垣氏のトレーニング方法を用いて、乳酸値や心拍から各自の練習強度の目標値を設定した。練習中もリアルタイムで心拍を測定し、モニターに映し出している。

②選手の健康管理

上九一色カヌークラブは、健康科学大学 講師、勝山達也氏（理学療法士・アスレティックトレーナー）とも連携を行っている。粕山氏は「カヌースプリントジュニア選手の障害発生要因の解明」（*4）を自身の主要研究テーマの一つに掲げている。粕山氏の指導のもと、怪我をしないためのバリスティックストレッチや体幹トレーニングの実践を行っている。また、運動指標（TRIMP）の改良や in Body（筋肉・脂肪量・筋バランス）の測定を実施し、選手のケアを進めている。粕山氏もまた、その成果を自身の研究にフィードバックしている。

(4)保護者との連携

①選手の送迎

自宅や学校から精進湖までの移動は、保護者の輪番制による送迎を基本とするが、指導者もマイクロバスを出すなどして、送迎手段を確保している。

②保護者会の開催

上九一色カヌークラブでは、年に数回、次のような場を設けることで、クラブの方針に賛同していただいている。

- a. 上九一色カヌークラブ総会
- b. 成年選手や指導員による講演会
- c. 指導員による食育指導

(5)地域との連携

上九一色カヌークラブの本拠地は、富士河口湖町精進湖カヌー競技場である。富士山の世界文化遺産登録の影響もあり、年間を通じてカヌーコースを常設することが許可されていない。そのため、精進湖観光協会の方々に協力していただき、毎年、大会シーズンに合わせてレーンの設置及び撤去を依頼している。

5.成果と考察

(1)中学生～成年選手の関わり

①中学生～成年選手の合同練習

指導員は中学生から一貫した指導を行うことができるため、競技力の向上に繋がっている。高校生は中学生に負けないように、また、成年選手を目標にして練習するなど、互いに刺激し合って練習することができる。同じ校種においても、近隣の高校と合同で練習していることで、競技人口が少ないカヌーにおいても切磋琢磨できる仲間が得られ、ともに全国大会での入賞を目指していくことができる。

幅広い年齢層で練習することは、選手の人間的な成長をも促している。中学生は高校生の振る舞いから学び、高校に上がれば中学生を指導したり気を遣ったりできるようになっている。

②成年選手により講演、技術指導

同じカヌークラブ出身の成年選手から、指導を受けることで、中高生に、「このクラブで努力すれば先輩たちに負けない結果が出せる」という希望をもたせることができる。選手は大きな夢や目標をもつことができ、練習意欲向上にも繋がっている。

(2) 顧問の連携

①顧問の指導力向上

上九一色カヌークラブでは、カヌー競技の専門性をもった指導員が中心になって指導を行っているが、競技未経験の教員も、都築氏ら専門性をもった指導員から学ぶことで、カヌー競技に関する理解を深めることができた。これによって、競技未経験の教員も、都築氏らが不在の時に適切な指導を行うことができる水準に達している。特に、富士河口湖高等学校、有泉 淳教諭は、公認カヌーコーチの資格を取得するに至っている。また、それ以外の指導員の多くも、カヌースプリント A 級審判の資格を取得している。

②安全管理

指導員がモーターボートから監督し、転覆してもすぐに救助できる体制が整っているため、練習中の事故は一切ない。また、特定の指導員が不在の時にも乗艇練習を行える体制になっているため、練習を計画通りに行うことができる。さらに、選手は安心して練習できるため、転覆を恐れずに全力で漕ぐことができる。

(3) 大学との連携

①練習メニューの作成

a. 運動指標（TRIMP）の利用

運動指標を数値化することで、自己や他者と比較し、練習が効果的に行われているかを確認し、次の練習にフィードバックすることができる。また、昨年度の練習と比較することで、昨年度の反省を生かした練習が行えているかを確認することができた。TRIMP を用いることで、乗艇練習やランニング、筋力トレーニングなどの様々な形態の運動指標を一つの尺度で数値化できる。これを利用することで、乗艇練習に限られた時間しか行えない冬季にも効果的な練習が行えている。

また、大会前には徐々に練習量や強度を落とし、本番で最大のパフォーマンスが出せるように調整すること（ピーキング）に役立っている。

b. 心拍数の利用

目標となる心拍数を数値化し、練習中にリアルタイムで表示することで、自分がどの程度頑張ればよいのかが明らかになった。これによって、旧来の根性論ではなく、個々の身体能力に合わせた最適な強度で練習を行うことが可能になった。最先端の科学に裏付けられた練習に取り組むことで、選手の練習意欲向上にも結び付いている。また、過度な練習を防ぐことで、怪我の防止にも役立っている。

平成 29 年度全国高等学校総合体育大会では、4 日間の大会日程のうち、前半に行われた 500m より、後半の 200m のレースの方が、山梨県勢の決勝進出種目が多かった。（表 5）低強度の練習を取り入れたことで選手の持久力が増加し、大会の後半までパフォーマンスを維持できる選手が増えたことが示唆される。

表 5 平成 29 年度全国高等学校総合体育大会結果（山梨県勢）

種目	500m 結果	200m 結果
男子カヤックシングル	第 6 位入賞	第 6 位入賞
男子カヤックフォア	準決勝敗退	決勝進出（第 9 位）
男子カナディアンシングル	準決勝敗退	決勝進出（第 9 位）

②選手の健康管理

バリスティックストレッチや体幹トレーニングの実践によって、練習中の怪我を減少させることができる。また、身体に不調が生じた場合、選手は速やかに診断を受けることができる。さらに、大会時には、レース前にマッサージを受けることもできるので、選手はレースで最大のパフォーマンスを出すため

に活用している。

(4) 保護者との連携

① 選手の送迎

輪番制を導入し、指導者もマイクロバスを出すことによって、保護者の負担を緩和することができた。また、このような取り組みを通じて、保護者は自分の子どもだけでなく仲間の選手も応援する意識が芽生え、また、選手も保護者の方々の支えがあることでカヌーができることを気付く機会になっている。

② 保護者会の開催

保護者会を実施することで、上九一色カヌークラブの指導方針を理解していただき、送迎等の協力をお願いする機会となった。また、保護者と指導員との良好な関係を築くことができています。

また、選手の発育、健康管理や競技力向上の観点から、食事は練習と同様に重要である。保護者に対して食育のセミナーを開くことで、個々の体重や運動量等に応じてどの程度の食事量が必要なのか数値を示しながら、保護者への理解を得ることができた。

(5) 地域との連携

精進湖観光協会の協力により、毎年、全国大会の実施にふさわしいコースが設置されている。このように、地域の方々に支えられてカヌーができることを伝えることで、生徒の感謝の心を育むことにも繋がっている。

選手は日頃から、精進湖特有の風を受けて練習しているので、精進湖で開催される多くの大会において、地の利を生かしたレース展開をすることができる。また、大会時には地域の方々も大会運営や選手の応援に駆けつけてくださっている。このこともまた、選手にとって励みとなるとともに、感謝の心を育む機会となっている。

また、シーズン中に何度も大会が開かれることは、地域にとっても大きな経済効果がある。大会を通じて、部活動と地域の両方が活性化している。

5. まとめ

上九一色カヌークラブでは、次のような成果を得ることができた。

- ・ 中高生の人間的成長
- ・ 安全や健康管理
- ・ 競技力向上
- ・ 保護者の負担軽減
- ・ 地域の活性化

各学校の選手、保護者および教員が連携し、さらに、地域の団体や大学との連携を図ることで、単独の部活動では実現できない理想的な環境を整えることができた。

引用文献・参考資料

*1 「公益社団法人日本カヌー連盟 競技規則」

*3 「平成 29 年度山梨県南都留地域教育フォーラム提案書『地域から世界へ』」 有泉淳

*4 「健康科学大学ホームページ」

https://www.kenkoudai.ac.jp/modules/waffle0/index.php?t_m=ddcommon_view&id=29&t_dd=waffle0_data1

「外部指導者の活用について」

大分県立大分鶴崎高等学校

笛木 智

1. はじめに

大分県高等学校体育連盟調査研究専門委員会では、高等学校における体育・スポーツの健全な普及・発展を図るため、競技力の向上、健康と安全、部活動の活性化等について調査・研究に取り組んでいる。

運動部活動は、学校の教育活動の一環として、生涯にわたってスポーツに親しむ能力や態度を育て、体力の向上や健康の増進を図り、生徒の自主性や協調性、責任感などを育成するとともに、仲間や教師（顧問）との豊かな人間関係の構築など、心身ともに健全な生徒の育成を図る大きな意義を有する活動である。

各学校では、生徒や保護者のニーズが多様化する一方で、指導する教員の不足や専門的な技術指導を有していない教員が顧問を務めるなど、学校の教職員だけではその運営が大変厳しい状況にある。運動部活動での指導の充実のために必要と考えられる事項に、外部指導者等の協力・確保、連携がある。今後、本県においても各学校における外部指導者の必要性は更に高まると考えられる。

2. 調査研究の目的

本県では、平成 23 年度から「外部指導者制度」を導入し、年々、この制度の活用を重要視する学校・部活動が増えている。そこで、本連盟加盟校における外部指導者の実態や活用状況等の実状を把握するためにアンケート調査を実施し、その分析・考察から得られたデータをもとに、更なる運動部活動の活性化に向けた外部指導者の活用を推進する取り組みを奨励していくことの一助とすることを目的とする。

3. 調査研究の方法

（1）調査方法

- ①アンケート：選択項目と記述項目（無記名）
- ②調査期間：平成 28 年度 6 月～7 月
- ③アンケート内容
 - （1）学校における外部指導者の活用状況
 - （2）顧問の競技経験・技術指導の有無
 - （3）外部指導者との連携で工夫していること
 - （4）外部指導者との連携などで課題や困っていること
 - （5）外部指導者の指導により効果があったこと
 - （6）顧問や外部指導者の指導について満足または不満なこと
 - （7）外部指導者に期待していること
 - （8）学校や顧問に要望したいこと
 - （9）その他（要望や意見など）

（2）調査対象と回答数

- ①学校用（53 校）
 - ア 外部指導者を活用している学校（38 校）
 - イ 外部指導者を活用していない学校（15 校）
- ②外部指導者を活用している運動部活動顧問用（118 名）
- ③外部指導者用（92 名）
- ④外部指導者に指導を受けている生徒用（692 名）
- ⑤外部指導者に指導を受けている生徒の保護者用（602 名）

（3）配慮事項

- ①外部指導者、生徒、保護者のアンケートについては、封筒（のり付き）を配付し、学校や顧問が記載内容を見ることができないようにした。

4. アンケート結果及び考察

(1) 今後、外部指導者を活用したい競技 (16 競技 34 名)

バスケットボール(5) バレーボール(4) サッカー(4) バドミントン(4) テニス(3) 卓球(2)
ハンドボール(2) 剣道(2) 陸上競技(1) 水泳(競泳)(1) 弓道(1) ラグビーフットボール(1)
ソフトボール(1) アーチェリー(1) 空手道(1) 野球(1) ※ () 内の数字は人数

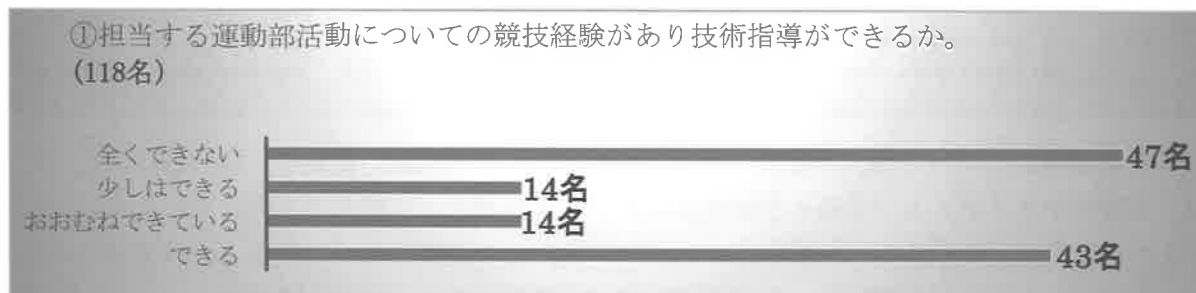
・県総体実施競技 35 競技中 16 競技の 45.7%が活用したい意向があり、部顧問では 118 名中 34 名の 28.8% となっている。特定の競技に集中した様子は見られないが、バスケットボール、バレーボール、サッカー競技等の団体競技が多くなっている。「各ポジション等の練習で複数の指導者を必要としていること」、「学校関係以外に指導者が多数おり、声をかけやすい」ということなどが考えられる。また、バドミントン競技等については、教職員に経験者が少なく、外部指導者に頼らざるを得ない実情がある。

(2) 外部指導者を活用しない理由

- ・教員のみで運営できている
- ・勝利を目指す運営ではない
- ・人材確保が難しい
- ・依頼したい外部指導者はいるが、仕事の都合上難しい

(3) 外部指導者を活用している運動部活動の顧問

①担当する運動部活動についての競技経験があり技術指導ができるか。



②外部指導者との連携で工夫していること

- ・学校での様子を伝えるなど情報交換
- ・連絡の徹底と練習前後のミーティング
- ・外部指導者の負担が大きくなるよう配慮
- ・教育活動の一環であることの理解 など

③外部指導者の指導により効果があったと感じること

- ・顧問とは別の視点での指導やアドバイス
- ・専門性が高く、技術・体力の向上
- ・複数の目での安全確保
- ・生徒の悩みや心のケア など

④外部指導者との連携など課題や困っていること

- ・練習試合等の日程や時間調整
- ・外部指導者による引率の権限
- ・仕事の都合で活動に参加できない
- ・指導方法等について保護者や外部からの苦情 など

⑤その他

- ・手当、交通費の支給など経済的な負担の軽減、処遇の改善
- ・多くの外部指導者を活用し、教員の負担軽減
- ・学校の教育活動の一環であることに対する理解を求める
- ・公式大会において、生徒引率ができない
- ・外部指導者の存在は助かっているので、今後も指導を継続していただきたい
- ・もっと積極的に外部指導者を活用したい
- ・年度当初に予算が分かっているとありがたい
- ・外部指導者の存在で技術指導ができる教員のやりがいは落ちるかもしれない など

・外部指導者を活用している部顧問の約 50%弱は競技の未経験者であることから、競技の専門的な知識・技能を持ち合わせた外部指導者の指導効果は非常に大きい反面、コミュニケーションの構築や学校としての位置づけ等外部指導者との連携には課題があると思われる。今後は、学校として外部指導者のモチベーションを向上させる取り組みや教育者としての立場を明確に説明し、理解を求める等、外部指導者に運動部活動への理解・協力を促していく必要がある。

(4) 運動部活動で指導している外部指導者

①生徒を指導してやりがいを感じるか。



②顧問と連携でできているか。



・外部指導者によっては、運動部活動の指導に対する認識に違いがある。指導者には、「自分の欲求を満たすタイプ」と「生徒の欲求を満たそうとするタイプ」があると考えられる。しかしながら、99%の指導者が「やりがい」を感じており、88%が顧問との連携も取れていることは重要なことである。生徒ファーストを念頭に置いた指導が必要であると同時に、外部指導者であるという認識をさらに強く意識して指導してもらわなければならないと考える。

③顧問との連携で困っていること

- ・怪我や緊急時の対応
- ・学校行事等、生徒に関する情報提供不足
- ・指導方針の違い
- ・練習や試合、週休日等の日程調整
- ・顧問と話し合う時間がない等のコミュニケーション不足 など

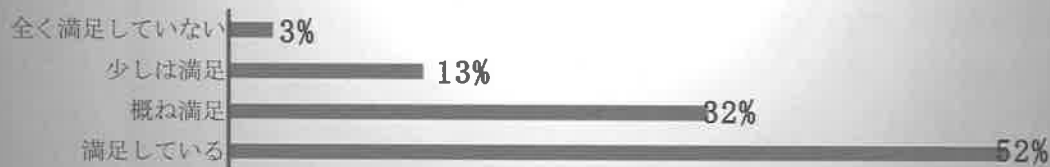
④学校や顧問に要望したいこと

- ・練習時間の確保や試合の調整、練習環境の整備
- ・旅費や遠征費の支給
- ・十分満足、感謝している
- ・学校関係者の協力や理解、連携、信頼関係の構築
- ・学校の様子や学校行事等に関する情報提供
- ・学校の方針(強化など)を明確 など

(5) 外部指導者に指導を受けている生徒

①顧問や外部指導者の指導に満足しているか。

②顧問や外部指導者の指導に満足しているか



- ・生徒は、「専門的・的確な練習内容で指導（アドバイス）をしてくれた」、「技術の向上」、そして「楽しくなった」など 80%強が満足している。外部指導者の制度を生徒が知ることで、部顧問や学校を通じて外部指導者を活用することで、部活動がさらに発展することが期待できる。特に専門的な技術指導のできない教職員が顧問の場合、外部指導者の効果は大きいと考えられる。

②外部指導者の指導で効果があったこと

- ・先述したように外部指導者の専門的な知識・技能に基づいた指導効果は非常に高い。しかし、部顧問と外部指導者間で指導法に戸惑っている部分もあり、コミュニケーションを密接に取ることが重要である。
- ・部顧問と外部指導者の立場が逆転している場合も考えられ、学校として外部指導者の立ち位置を明確にする必要がある。
- ・「外部指導者から暴力を振るわれた」、「たばこの吸い殻をコートに落とす」、「用具を雑に扱う」など指導者に対する課題も少数あった。外部指導者も学校教育に携わる一員として、資質の向上が求められる。

- ・専門的な技術・知識・判断力が身に付いた(230)
- ・体幹が強化され体力・筋力共に向上した(61)
- ・多くの戦術を知ったことで試合での結果に繋がった(60)
- ・精神的に成長し部活動に対する意識が変わった(43)
- ・チーム全体の意識の向上(34)
- ・人間的に成長し、何事にも積極的になった(11) など

(6) 外部指導者に指導を受けている生徒の保護者

①顧問や外部指導者の指導に満足しているか。



②顧問や外部指導者の指導に満足しているかについての理由

【良い面】

- ・顧問と外部指導者が連携した指導
- ・複数の指導者による指導は効果が高い
- ・熱心に指導してくれる。
- ・子どもを見守っている。
- ・指導者を尊敬している。
- ・個性（意見）を尊重して指導 など

【悪い面】

- ・指導者の人数が少ないので、試合の時にアドバイスが貰えない。
- ・暴力や暴言を吐く
- ・態度や言葉遣いが悪い
- ・子どもと外部指導者が上手くいっていない。
- ・会ったことがない。分からない。 など

③外部指導者の指導で効果があったこと

- ・筋力や体力が向上し技術の向上に繋がった(121)
- ・的確で専門的な技術指導があり様々な練習方法で指導してくれる(44)
- ・精神面等で子どもの意識が変わった(50)
- ・結果を出してくれる(上位大会出場等)(26)
- ・礼儀や授業への姿勢など日常生活(部活動以外)での成長が見られた(19)
- ・その他

- ・保護者においては、外部指導者の指導効果が確実に見られることから、約 90%が満足しており、外部指導者への期待や信頼はかなり大きいと思われる。また、生徒や部活動への関心も高く、好印象を持っている。保護者会等へも多くの方が積極的に参加している現状があることから、保護者が部活動の一端を担っている現状がある。

【参考資料】

本県の外部指導者数推移

年 度	人 数	年 度	人 数
23 年度	98 名	27 年度	153 名
24 年度	101 名	28 年度	152 名
25 年度	128 名	29 年度	154 名
26 年度	139 名		

5. おわりに

近年、「東京オリンピック・ラグビーワールドカップ開催の決定」や「運動部活動の在り方」等スポーツへの関心が高まる中、今回実施したアンケート回答はある程度予想できるものであり、専門的知識を有した指導者の効果が高いことや要望する声は年々多くなっている。

本県では、平成 23 年度から外部指導者制度を導入し、本年度まで着実に人数が増加している現状であり、今後も増加するものと考えられる。しかしながら、各学校や地域の実状により取り組みに温度差があることも事実である。生徒・保護者は高いスキルと知識を有する指導者を求めており、学校や部顧問としては人材確保や部顧問との連携、学校の方針への理解と協力等が大きな課題である。また、働き方改革の一部である教員の負担軽減についても現在の状況・問題点・意見等の集約が十分でないのが現実である。

各学校の現状としても、制度（手続き・謝礼等）や面談（人物把握）の実施等が教職員全体に周知できていないのも事実であり、部顧問との連絡・調整は取れているが、外部指導者と生徒や保護者との狭間で部顧問が苦慮している実状もあるようである。

本県において、平成 30 年度から導入された「部活動指導員」の活用についても「学校職員としての契約、生徒引率が可能、謝礼・謝金の検討、人材の確保、指導者の職場への理解・協力の依頼」等の問題点や課題を整理し、今後、検討・実施に向けた取り組みや方針策定にも新たに着手していかなければならない。

加えて、国が「部活動の休養日を週 2 日以上」の方針を定めたことにより、「外部指導者・部活動指導員」の効果的な活用に向けた様々な課題・問題点を明確にし、新たなシステムを構築しなければならない。

さらに、3 月にスポーツ庁が策定した「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を受けて、本年度の 8 月に「大分県の運動部活動の在り方に関する方針」が策定されました。この方針を受け、2019 年 4 月の施行に向けて、現在、各学校において方針を作成中である。今回の方針を指導者の指導方法を見つめ

直す良い機会と捉え、「短時間で効果的・効率的な指導法を構築する」ものにしなければならないと考えます。

現在、運動部活動は大きな岐路を迎えており、学校経営にも大きな影響を与えることから、これらの制度を上手く活用することにより、教員の負担軽減を進めながら運動部活動を活性化させるためには、国・地方公共団体・学校が一体となった一貫した取り組み・制度・システムが必要となるであろう。

【参考資料】

「大分県の運動部活動の在り方に関する方針」

目 次

大分県の運動部活動の在り方に関する方針策定の趣旨等

- 1 適切な運営のための体制整備
 - (1) 運動部活動方針の策定等
 - (2) 指導・運営に係る体制の構築
- 2 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組
 - (1) 適切な指導の実施
 - (2) 運動部活動用指導手引の活用
- 3 適切な休養日等の設定

【高等学校】

- 原則、週当たり2日以上 of 休養日を設ける。
※1日は、週休日（祝日を含む）を休養日とすることが望ましい。
- 活動時間は、原則、平日では3時間程度、学校の休業日は4時間程度とし、できるだけ短時間で、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。
- なお、高等学校は、学校の実態や特色及び競技種目の特性、大会・シーズン等を考慮し、各学校において弾力的に休養日や活動時間を設定することができる。ただし、その場合にあっては、週に1日及び月に1日以上 of 週休日を完全休養日とする。

【中学校・高等学校共通の基準】

- 長期休業中は、上記の基準に加え、連続した休養日やある程度長期の休養期間を設定し、生徒が十分な休養をとることができるとともに、運動部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう配慮する。
- 休養日として設定した日に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替え、休養日を確保する。
- 大会参加等で、基準とする活動時間を上回った場合は、休養日を増やすなど、週や月単位で他の日の活動時間において調整するなどし、生徒にとって過重な負担とならないよう配慮する。

- 4 生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備
 - (1) 生徒のニーズを踏まえた運動部の設置
 - (2) 地域との連携等
- 5 学校単位で参加する大会等の見直し

田村高校ウエイトリフティング部の普及と発展について

～女子選手の発掘・育成・強化の取り組み～

福島県立田村高等学校

鈴木 宗徹

田村高等学校ウエイトリフティング部の普及と発展について
～女子選手の発掘・育成・強化の取り組み～
Speed Power Spring



福島県立田村高等学校

鈴木 宗 徹

1. はじめに

2016 希望郷岩手国体に女子ウエイトリフティング競技が正式導入され、三宅宏美（いちごグループ）八木かなえ（ALSOK）など日本代表選手のオリンピックやその他国際大会での活躍もあり、各県において急速に女子選手の競技普及や選手育成が進む中、福島県においては他県から遅れをとっていました。女子選手は過去に数年間に1名程度在籍したものの、活躍する選手はいませんでした。冒頭に述べましたが、国体に女子の部が正式導入されたことから男子だけでは今後、国体で総合入賞することは難しくなりました。

そこで、ここ3年間の高校女子選手における発掘・育成・強化の取り組みについて研究してきました。



Rio オリンピック銅メダリスト三宅宏美選手

2. 田村高等学校について

今年、学校創立96年目を迎えた本校は、1学年普通科5クラス、体育科1クラスの6クラスからなる全校生徒671名の男女共学の学校である。郡山市郊外に位置し、樹齢千年以上と言われて有名な滝桜のある三春町に位置している。

平成4年度から県内唯一の体育科が設置され、26年目を迎えた。その間の体育科の主な競技成績は以下の通りです。

<陸上競技部>

H10 全国高等学校女子駅伝競走大会 優勝
H7 全国高等学校男子駅伝競走大会 準優勝

<柔道部>

H23 全国高等学校総合体育大会 団体3位
埼玉国体 宮崎国体 山口国体 団体3位
全国大会12年間連続個人入賞

<ソフトテニス部>

H23 全国高等学校体育大会 団体5位
H22 全国高等学校体育大会 個人3位

<男子バスケットボール>

H23 東北高校選手権出場

<女子バレーボール部>

H元 12・13・14 全国高等学校体育大会出場
H13 春高バレー出場

<硬式野球部>

H18 東北高校選手権出場

<ウエイトリフティング部>

23年連続全国大会出場中
7年連続全国大会メダル獲得中



三春町 滝桜 樹齢千年超



全天候陸上トラック300m



H25 全国高校総体 国体 62kg級 優勝

3. 田村高等学校ウエイトリフティング部について

本校ウエイトリフティング部は平成8年に3名の男子生徒から愛好会が発足し、翌年、部に昇格した。

当初は、本校トレーニング室の一画を借り、細々と活動していた。

○部発足からH30年度までの部員数

23年間 男子総数78名 女子22名

○部発足からH30年度まで部員数推移

年度	男子	女子
H8	3	
9	7	1
10	7	
11	8	
12	8	
13	8	
14	7	1
15	10	
16	11	
17	9	
18	12	
19	10	

2 0	1 2	
2 1	1 0	
2 2	1 0	
2 3	1 0	
2 4	9	1
2 5	1 1	1
2 6	1 1	1
2 7	1 4	0
2 8	1 4	5
2 9	1 3	6
3 0	1 2	6



本校ウエイトリフティング部は創部から23年連続して全国大会出場中で、現在、7年連続で全国大会メダル獲得中です。当初は男子部員のみの活動で、平成16年度には全国高校総体において団体準優勝・個人2名が優勝、準優勝を果たしました。それ以降、全国高校総体・国民体育大会においてもこれまでに、男子4名の選手が優勝しております。近年は男子に負けず劣らず女子選手の活躍が目立っており、今回はその女子選手達の活躍への道のりや活動を紹介します。

4. 女子選手発掘活動について

(1) 中体連陸上競技見学でスカウト活動

地元の田村郡中体連陸上競技会へ数年前より毎年見学に行かさせていただいております。男子選手においては過去に実績がありましたが、女子選手は居ませんでした。そこで平成26年度より有望な女子選手確保するために積極的な活動を始めたのです。

男子選手の勧誘である程度実績も残していたこともあり、平成27年度には2名の選手を獲得することができました。この生徒2名が本校女子ウエイトリフティング部のスタートです。

ここ数年は女子選手2名ずつ入学し、全国大会はもちろん、世界・アジアレベルでも活躍する選手を輩出しています。

<スカウトの観点>

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| ①短距離および投てき選手を主に見学。 | ・・・・・・・・・・スピード重視 |
| ②姿勢が良いか。 | ・・・・・・・・・・良い姿勢とくに背中 |
| ③膝下筋肉のバランスが良いか。 | ・・・・・・・・・・バネの効いた選手 |
| ④選手としての表情が良いか。目力が備わっていれば最高。 | ・・・・・・・・・・強くなるための資質 |
| ⑤指導者や保護者への対応や言葉遣いを正しくできるか。 | ・・・・・・・・・・自立 我慢強さ |
| ⑥3年～5年という長期的な育成。 | ・・・・・・・・・・大器晩成、伸び続ける選手 |
| ⑦表情が良いか。 | ・・・・・・・・・・いつでも夢を語れる選手 |
- ※個人競技なので自立している、自立できる能力も必要。協調性も大切です。特に女子は。

<中学生スカウトから高校入学までの流れ>

- ①スカウト活動。
- ↓
- ②中学校訪問および体験入学案内。
- ↓
- ③体験入学にて競技紹介。
- ↓
- ④競技会参加に向け、練習開始。
町スポーツクラブ連携
- ↓
- ⑤競技会参加、採点制競技合格。
- ↓
- ⑥入学者選抜受験
- ↓
- ⑦合格入学



(2) 福島県体育協会スポーツキッズ発掘事業

福島県体育協会が毎年行っているスポーツキッズ発掘事業にも積極的に参加し、より優れた子供とふれあったり、競技体験や選手紹介を行っています。その中から競技を継続する選手も数名出ています。

5. 女子選手育成について

(1) 環境を与え、選手の意識改革

はじめは、女子選手育成は手探り状態でした。男子と同じことをなかなか上手くいかないことが多かったことを覚えています。もちろん現在も思考錯誤していますが、様々な環境や体験が私や選手に力を与えてくれました。

①三宅道場で女子ナショナルチームと合同練習。

②「ふくしまで一緒にやろう！プロジェクト事業」。

(IH支援県事業)

③トップ大学チームと合同合宿。(田村高校主催)

④「女子アスリート育成支援事業」で遠征。

(県体育協会主催)

⑤NTC研修合宿参加。(日本協会主催)



三宅道場で女子ナショナルチーム合同練習

三宅道場でのナショナルチームとの見学や合同練習では、三宅義行監督が三宅宏美選手に対する言葉や練習のアプローチには考えさせられるものがあり、男女の筋力の差を考慮した強化対策を学ぶことができました。

<三宅義行氏からの技術練習>

- ・常に世界を意識し行動させること。
- ・女子は基礎基本で十分強くなる。但し何度も何度も。
- ・女子は強化練習だけではすぐに壊れる。
- ・組み合わせ動作や分習法を上手く取り入れること。
- ・女子に完全休養はいらない。Active rest
- ・三宅宏美選手「何度も何度もできるまで。」

県体育協会からの強化事業や県教委からの支援事業を積極的に活用し、県外から優秀な高校女子選手を受け入れ、合同合宿などを行いました。時には本校練習場に男女合わせ8名の全国優勝者を招き合同合宿する時もありました。

選手間で強くなるための練習法を工夫したり紹介し合ったりする面が見られ、本校生徒も自然と目標達成するための行動や意識改革が進み、たくさんの方々に御指導いただき成長してきたのだと実感しております。



H28 ふくしまで一緒にやろう！合同合宿



(2) 工夫した練習で強化 (楽しく・厳しく・自分から)

有望な女子選手が本校に入学し様々な体験や経験をして成長させていただきましたが、やはり基本となるものは日々の練習です。女子特有の身体的なものや精神的なことを考慮し、選手が伸び伸びと楽しく、自ら厳しい環境に身を収め成長する資質や能力を育てることに重点を置き指導しています。「enjoy-lifting」を部訓にし、一番大切なことは「楽しむこと」を信じています。ここでは基本的な練習とは別に、幾つかの練習法を紹介します。

①毎月の目標シート

月のはじめに自分オリジナルの目標シートを作成しています。これは自分で今月の達成目標や重量設定を決め自ら練習することになります。目標設定をクリアするにはどんな練習をどれくらい行えば良いのか、また、そのためにどんな私生活や行動を取れば良いのか考えさせるものです。

②様々な朝練習

田舎にある学校にため1時間に1、2本しか電車が走っていません。その状況下で午後練習は2時間を超えることができないため朝練習を充実させております。朝7時から8時まで
<種目以外の練習>

- ・高低差のある外周1周500m×2～10周
- ・マット運動、ウエイトエアロビクス
- ・Speed卓球、羽子ミントン(仮名)
- ・1600mクロスカントリーコース
- ・プールタイヤ挙げ
- ・50mタイヤ押し
- ・体幹 腹筋背筋 単調にならない。
- ・ラダー&30mSD
- ・疲労 jog、清掃活動 雪かきなど
- ・Jumpトレーニング

家族に協力して頂き、朝早く目標達成のために登校するのだから自分のためになることをしようと話しています。選手は「今日は何をやるのだろうか?」と楽しんで登校しているようです。

私は選手より早く朝6時頃には練習場にいるようにしています。目的は練習場の掃除と生徒の登校の様子や姿を見ています。特に「目の輝き」を観察しています。



③盛り上がり練習

- ・cross fit～1本集中の繰り返し練習。「必ずハイタッチ。」
- ・トランプ練習～トランプを引いた数だけやろう。「ババは20回または練習できない。」
- ・目隠し練習～目かくしてリフティング。「五感を研ぎ澄ませ!」
- ・静かに練習～黙って練習。「お話し禁止」「重量は手で伝える。」コミュニケーション能力
- ・言語活動～他人を褒め合う。「ここがいいね!こうするともっといいよ!」
- ・宣言練習～やることを宣言して練習。「達成すれば自信に繋がる。プロセスが大事。」

※部活動の主役は選手です。女子に関しては特に飽きさせないこと。これをやるとこうなる。そして成長し強化に繋がり、数ヶ月後にはこんな選手になっているというビジョンを一人一人に語りかけるようにしています。

(3) 本校女子選手の近年の活躍

H28年度

- ・全日本女子選抜大会個人2位・3位
- ・全日本女子選抜大会団体4位

H29年度

- ・世界ユース選手権個人出場
- ・全国高校女子選手権個人優勝・5位・5位
- ・全国高校女子選手権団体3位

H30年度

- ・アジアユース選手権個人出場
- ・全国高校女子選手権個人2位・5位・8位
- ・全国高校女子選手権団体8位

(4) おわりに

「女子選手なんてやるか!」という発想の私が
おもしろいもので現在、女子選手育成にはまっています。
それは女子選手を指導することで新しい発想や発見があるからです。
ここまで来るのに試行錯誤してきましたが、多くの方々に
出会い御指導いただいたことで自分が変わりました。
本当に感謝しております。一緒に夢を育むことは変わりありません。
選手の夢や目標に対して正しくアドバイスできたと思います。
選手を飽きさせないように基本ラインは崩さず、
現代の選手や保護者のニーズに応えられる指導者でありたいと
常日頃から考えております。一番大切なことは「競技を楽しむこと」
それを軸に周囲の方々に応援され活躍できる選手、
自分の夢に向かって努力できる選手を一人でも多く育てたいと
今は考えております。



全日本 jr 選手権大会 朝練習「海に向かって叫べ!」

全 体 講 義

スポーツ庁政策課
教科調査官 高橋 修一

RESULTS

Prevalence of HIV

Of the 1000 participants, 100 (10%) were found to be HIV positive. The prevalence of HIV was significantly higher among men than women (12% vs 8%, $p < 0.001$). The prevalence of HIV was significantly higher among those who were sexually active than those who were not sexually active (12% vs 4%, $p < 0.001$). The prevalence of HIV was significantly higher among those who had a history of sexually transmitted infection than those who had not (15% vs 7%, $p < 0.001$).

Prevalence of STIs

Of the 1000 participants, 100 (10%) were found to have a current STI. The prevalence of STIs was significantly higher among men than women (12% vs 8%, $p < 0.001$). The prevalence of STIs was significantly higher among those who were sexually active than those who were not sexually active (12% vs 4%, $p < 0.001$). The prevalence of STIs was significantly higher among those who had a history of sexually transmitted infection than those who had not (15% vs 7%, $p < 0.001$).

Prevalence of AIDS

Of the 1000 participants, 100 (10%) were found to have AIDS. The prevalence of AIDS was significantly higher among men than women (12% vs 8%, $p < 0.001$). The prevalence of AIDS was significantly higher among those who were sexually active than those who were not sexually active (12% vs 4%, $p < 0.001$). The prevalence of AIDS was significantly higher among those who had a history of sexually transmitted infection than those who had not (15% vs 7%, $p < 0.001$).

Prevalence of TB

Of the 1000 participants, 100 (10%) were found to have TB. The prevalence of TB was significantly higher among men than women (12% vs 8%, $p < 0.001$). The prevalence of TB was significantly higher among those who were sexually active than those who were not sexually active (12% vs 4%, $p < 0.001$). The prevalence of TB was significantly higher among those who had a history of sexually transmitted infection than those who had not (15% vs 7%, $p < 0.001$).

This image shows a full page of handwriting practice paper. It features multiple sets of horizontal dashed lines spaced evenly down the page, providing a guide for letter height and placement. The background is white, and there are no other markings or text present.

講 演

「指導を振り返って」

文 田 敏 郎 氏

(山梨県立韮崎工業高等学校 レスリング部監督)



講師プロフィール

山梨県立韮崎工業高等学校

レスリング部監督

文田 敏郎（フミタ トシロウ）

昭和36年8月生まれ

出身地：鹿児島県

昭和59年日本体育大学卒業

昭和59年～山梨県立峡北高校勤務

平成9年～山梨県立韮崎工業高校勤務

【主な競技歴】

昭和53年国民体育大会少年グレコローマンスタイル48kg級優勝

昭和53年全国高校総体学校対抗戦優勝

昭和57年度天皇杯全日本選手権大会グレコローマンスタイル48kg級2位

昭和59年度全日本社会人オープン選手権大会フリースタイル52kg級優勝

昭和60年1月オーストラリアゲーム国際フリースタイル52kg級優勝

昭和61年国民体育大会（山梨）成年グレコローマンスタイル57kg級2位

【主な指導歴】

関東・選抜個人優勝延52人

全国総体・全国選抜・全国グレコ・国体・JOC杯個人優勝延40人

2012 ロンドンオリンピックフリースタイル66kg級優勝

2013 世界カデット選手権大会（Under18）グレコローマンスタイル54kg級優勝（日本初）

2017 アジア選手権大会（Under20）フリースタイル66kg級優勝（高校男子初）

2017 世界選手権大会（Senior）グレコローマンスタイル59kg級優勝

関東高体連レスリング専門部強化委員長

日本オリンピック委員会強化委員（ジュニアコーチングスタッフ）

講演メモ

—— 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

—— 青 島 之 大 ——

著者 青島市立圖書館

（青島市立圖書館）

（青島市立圖書館）（青島市立圖書館）（青島市立圖書館）

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	3
(公財)全国高等学校体育連盟	5
(公財)全国高等学校体育連盟研究部	3
山梨県県教育委員会	4
甲府市教育委員会	1
山梨県高等学校長協会	1
公益社団法人山梨県私学教育振興会	1
(公財)山梨県体育協会	1
山梨県小中学校体育連盟	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 3
	分科会 15

◎山梨県実行委員会

実行委員会	18
運営委員会	総務部 12
	式典・会場部 12
	発表・編集部 13
	37

◎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	9				9		1
北	北海道	9				9	0	1
2	青森県	4	2	2		8		
3	岩手県	3	2	3		8		
4	宮城県	2	1	3		6		
5	秋田県	3	1	2		6		1
6	山形県	4				4		
7	福島県	1	1	4		6		1
東	北	17	7	14	0	38	0	2
8	茨城県	1	5			6		1
9	栃木県			7		7		
10	群馬県	6				6	1	1
11	埼玉県	1	2	1		4	1	
12	千葉県	4	5	6		15		
13	東京都	6	5	4		15		
14	神奈川県			5		5	1	1
15	山梨県	42	23	30		95		3
関	東	60	40	53	0	153	3	6
16	新潟県	2	1	2		5		
17	富山県	1	2	1		4		
18	石川県		4			4		
19	福井県	2	2	1		5		
20	長野県	2	3	4		9		
北	信越	7	12	8	0	27	0	0
21	岐阜県	2	2	1		5		
22	静岡県	2				2		
23	愛知県	3	2	2		7		
24	三重県	2	1	1		4		
東	海	9	5	4	0	18	0	0

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	3	3	3		9		
26	京都府		4			4		
27	大阪府	1	1			2		
28	兵庫県		13			13		1
29	奈良県	2	2	2		6		
30	和歌山県	2	1	1		4		
近	畿	8	24	6	0	38	0	1
31	鳥取県	3	5	2		10		
32	島根県	3	3	3		9		
33	岡山県	11	1	12		24		
34	広島県	2	1	1		4		
35	山口県	5	1	2		8		
中	国	24	11	20	0	55	0	0
36	徳島県			8		8		1
37	香川県	5	1	4		10		
38	愛媛県	6				6		1
39	高知県		5			5		1
四	国	11	6	12	0	29	0	3
40	福岡県	3	3	3		9		
41	佐賀県	2	2	2		6		
42	長崎県	6	5	5		16		
43	熊本県	3	2	2		7		
44	大分県			4		4		1
45	宮崎県	2	2	2		6		
46	鹿児島県		7			7		1
47	沖縄県	2	2	2		6		
九	州	18	23	20	0	61	0	2
合	計	163	128	138	0	429	3	15

◎その他参加者

No.	区分	第1	第2	第3	その他	計
1	研究者			1		1

参加者名簿

【全体講評】

No.	氏 名	所 属
1	高橋 修一	スポーツ庁政策課教科調査官

【助言者】

分科会	氏 名	所 属
1	寺本 祐治	山梨学院大学教授
2	小山 勝弘	山梨大学教授
3	三本木 温	山梨学院大学教授

【司会者】

分科会	氏 名	所 属
1	樫崎 龍一	群馬県高等学校体育連盟理事長
2	荻原 篤大	埼玉県高等学校体育連盟理事長
3	巴 伸一	神奈川県高等学校体育連盟理事長

【課題研究発表者】

No.	氏 名	県名	所 属
1	内田 良	愛知	名古屋大学大学院教育発達科学
2	佐々木 理	千葉	千葉県立京葉工業高等学校
3	秋元秋代司	千葉	千葉県立八千代西高等学校
4	宮川 明	千葉	千葉県千葉西高等学校

【分科会発表者】

分科会	氏 名	県名	所 属
1	岡部 伸二	山梨	山梨県立日川高等学校
	上甲 晃	愛媛	愛媛県立三崎高等学校
	濱名 智弘	群馬	群馬県立吾妻中央高等学校
	高川 健悟	秋田	秋田県立大曲農業高等学校
	西山 修一	北海道	北海道帯広農業高等学校
2	神生 脩平	茨城	茨城県立茨城東高等学校
	山本 順子	兵庫	兵庫県立高砂南高等学校
	土居内厚志	高知	高知県立岡豊高等学校
	飯田裕一郎	山梨	山梨私立山梨学院高等学校
	成田 智春	鹿児島	鹿児島県立鹿児島水産高等学校
3	澁谷 直子	徳島	徳島県立海部高等学校
	小白井博志	神奈川	神奈川県立百合丘高等学校
	太田 真司	山梨	山梨私立富士学苑高等学校
	笛木 智	大分	大分県立大分鶴崎高等学校
	鈴木 宗徹	福島	福島県立田村高等学校

【（公財）全国高等学校体育連盟】

No.	氏 名	所 属
1	岡田 正浩	会長
2	奈良 隆	専務理事
3	西塚 春義	事務局長
4	雨森 義勝	主席専門職員
5	西 秀信	専門職員

【（公財）全国高等学校体育連盟研究部】

No.	氏 名	所 属
1	庄司 一也	部長
2	清水 智之	副部長
3	中塚 義実	活性化委員会委員長

【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	杉森 純	読売新聞東京本社甲府支局長
3	西原 研志	読売新聞社スポーツ事業部次長
4	須賀 幸峰	読売新聞社スポーツ事業部主任

◎北海道（9名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	森 浩之	北海道苫小牧東高等学校	1
2	松尾 諭	北海道恵庭南高等学校	1
3	原 大輔	北海道江別高等学校	1
4	竹居田幸藏	北海道野幌高等学校	1
5	西山 修一	北海道帯広農業高等学校【発表者】	1
6	山口 工	北海道札幌国際情報高等学校	1
7	鶴野 和憲	北海道札幌南陵高等学校	1
8	中田 光哉	北海道網走南ヶ丘高等学校	1
9	土居 昌彦	北海道札幌白石高等学校	1

◎青森県（8名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	丸谷 浩基	青森県立六ヶ所高等学校	1
2	青山 和申	青森県立八戸高等学校	2
3	工藤 知行	青森県立木造高等学校	2
4	八戸 博子	青森県立五所川原農林高等学校	3
5	工藤 清彦	青森県立青森西高等学校	1
6	福田 玲奈	青森県立三沢商業高等学校	3
7	山谷由美子	青森県立青森第二高等養護学校	1
8	平山 智順	青森県立鶴田高等学校	1

◎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	相馬 高志	岩手県立盛岡南高等学校	3
4	及川 雄輝	岩手県立盛岡南高等学校	1
5	石井 雄真	岩手県立金ヶ崎高等学校	2
6	巢内 哲司	岩手県立盛岡工業高等学校	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（6名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	會田 敏	宮城県立利府高等学校	1
2	樋野 伸治	宮城県立涌谷高等学校	1
3	三浦 公浩	宮城県立仙台西高等学校	2
4	山本 泰彦	宮城県立塩釜高等学校	3
5	寂知 弓枝	宮城県立宮城広瀬高等学校	3
6	佐藤 徹	宮城県立石巻商業高等学校	3

◎秋田県（6名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	前田 真	秋田県立新屋高等学校	2
2	檜岡 直志	秋田県立新屋高等学校	1
3	村上美由紀	秋田県立新屋高等学校	3
4	高川 健悟	秋田県立大曲農業高等学校【発表者】	1
5	佐々木俊友	秋田県立六郷高等学校	1
6	杉山 喜幸	秋田県立由利工業高等学校	3

◎山形県（4名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	佐藤 重実	山形県立山形中央高等学校	1
2	今田 伸吾	山形県立鶴岡北高等学校	1
3	遠藤 真介	山形県立米沢東高等学校	1
4	佃 悠帆	山形県立新庄南高等学校	1

◎福島県（6名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	廣瀬 敏彦	福島県立田村高等学校	3
2	滝田 勝彦	福島県立田村高等学校	2
3	花田 巖	福島県立田村高等学校	1
4	金澤 克美	福島県立岩瀬農業高等学校	3
5	鈴木 宗徹	福島県立田村高等学校【発表者】	3
6	阿部 秀幸	福島県立磐城桜が丘高等学校	3

◎茨城県（6名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	久保 佳彦	茨城県高等学校体育連盟	2
2	山本 達也	茨城県立石岡商業高等学校	2
3	神生 脩平	茨城県立茨城東高等学校【発表者】	2
4	加藤信太郎	茨城県立水戸第三高等学校	2
5	鈴木 奈身	茨城県立那珂湊高等学校	2
6	成田 修平	茨城県立守谷高等学校	1

◎群馬県（6名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	林 匡宏	群馬県立沼田高等学校	1
2	濱田 豪	群馬県立沼田高等学校	1
3	檜崎 龍一	群馬県高等学校体育連盟【司会者】	1
4	榊淵 恵太	群馬県教育委員会	1
5	篠原 和隆	群馬県高等学校体育連盟	1
6	濱名 智弘	群馬県立吾妻中央高等学校【発表者】	1

◎東京都（15名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	久保 敦	東京都立文京高等学校	1
2	奥秋 将史	東京都立昭和高等学校	2
3	高橋あゆち	東京学校法人井之頭学園	1
4	平池 徳見	東京都立城東高等学校	3
5	杉渕 明子	東京都立淵江高等学校	2
6	浅見浩一郎	東京都立足立高等学校	1
7	鴻野 誠	東京都立中野工業高等学校	3
8	齊藤 香	東京都高等学校体育連盟	2
9	奥田 浩美	東京都高等学校体育連盟	2
10	塩田 伸隆	東京都立松原高等学校	2
11	鞠子 智秋	東京都立清瀬高等学校	3
12	高倉 千草	東京都立第四商業高等学校	1
13	柳澤 左門	東京都立日本橋高等学校	3
14	田中 康之	東京都立立川高等学校	1
15	奥 正克	東京都立小金井高等学校	1

◎埼玉県（4名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	梶尾 勝則	埼玉県立草加高等学校	1
2	津田 孝弘	埼玉県立浦和東高等学校	2
3	秋元 秀之	埼玉県立羽生高等学校	3
4	荻原 篤大	埼玉県高等学校体育連盟【司会者】	2

◎神奈川県（5名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	高木 俊彦	神奈川県横浜市立金沢高等学校	3
2	巴 伸一	神奈川県高等学校体育連盟【司会者】	3
3	小白井博志	神奈川県立百合丘高等学校【発表者】	3
4	松尾賢太郎	神奈川県立横浜明朋高等学校	3
5	諸石 晃	神奈川県立神奈川総合産業高等学校	3

◎千葉県（15名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	山崎 成夫	千葉県立千葉女子高等学校	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	1
5	南部 健	千葉県立船橋高等学校	1
6	石毛 宏幸	千葉県立銚子商業高等学校	3
7	泉水 孝浩	千葉県立船橋啓明高等学校	1
8	秋元秋代司	千葉県立八千代西高等学校	2
9	宮川 明	千葉県立千葉西高等学校	2
10	可兒裕太郎	千葉県立小見川高等学校	1
11	佐々木 理	千葉県立京葉工業高等学校	2
12	前山 宏行	千葉県立生浜高等学校	3
13	鎌田千絵子	千葉県立柏井高等学校	2
14	新後はるか	千葉県立市川鼎高等学校	3
15	塚田由紀子	千葉県立佐倉西高等学校	2

◎栃木県（7名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	小堀 茂夫	栃木県真岡高等学校	3
2	日渡 勝則	栃木県立真岡工業高等学校	3
3	小橋 可奈	栃木県立馬頭高等学校	3
4	北村 真一	栃木県教育委員会スポーツ振興課	3
5	保坂 光雄	栃木県立宇都宮中央女子高等学校	3
6	岸 晃久	栃木県立宇都宮中央女子高等学校	3
7	藤田 直	栃木県立宇都宮中央女子高等学校	3

◎石川県（4名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	徳田 伸一	石川県立金沢伏見高等学校	2
2	釜田 渉	石川県立金沢桜丘高等学校	2
3	石川 貴之	石川県立工業高等学校	2
4	千石 友規	石川県立金沢辰巳高等学校	2

◎福井県（5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	福井県私立仁愛女子高等学校	2
3	桑野 泰成	福井県立鯖江高等学校	3
4	安達 貴弘	福井県立若狭東高等学校	2
5	谷口 康治	福井県立丹生高等学校	1

◎新潟県（5名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	山田 学	新潟県立豊栄高等学校	3
2	長浜 力也	新潟県立新潟江南高等学校	1
3	渡邊 義彦	新潟県立長岡明德高等学校	3
4	渡邊 修二	新潟県立新潟江南高等学校	2
5	登石 浩明	新潟県立長岡大手高等学校	1

◎富山県（4名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	小林 慎一	富山県立富山西高等学校	1
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	岩田 雅典	富山県私立片山学園高等学校	2

◎長野県（9名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	伊藤 秀幸	長野県立松本工業高等学校	1
2	若林 久人	長野県立坂城高等学校	2
3	掛川 萌花	長野県立伊那北高等学校	3
4	金子 純也	長野県立赤穂高等学校	2
5	西澤 佳志	長野県立松本深志高等学校	2
6	原 正彦	長野県立伊那北高等学校	3
7	関口 正浩	長野県立小諸高等学校	3
8	山口 将弘	長野県立望月高等学校	1
9	武居 正憲	長野県立長野高等学校	3

◎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	1
2	乙部 浩康	岐阜県立岐阜工業高等学校	1
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	3

◎静岡県（2名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	佐藤 光浩	静岡県立静岡農業高等学校	1
2	幾留 純二	静岡県立静岡高等学校	1

◎愛知県（7名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	北浦 弘之	愛知県立熱田高等学校	1
2	藤原 照明	愛知県立豊橋東高等学校	1
3	片山 寿喜	愛知県立東海南高等学校	2
4	芳賀 達也	愛知県立愛知高等学校	3
5	手島 知	愛知県立津島高等学校	1
6	井浦 淑行	愛知県立常滑高等学校	2
7	堀田 景子	愛知教育大学付属高等学校	3

◎三重県（4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	宮崎 達崇	三重県立名張青峰高等学校	3
3	藤田 隆司	三重県立稻生高等学校	1
4	松本 直之	三重県立四日市農芸高等学校	1

◎滋賀県（9名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	門 久仁裕	滋賀県立彦根翔西館高等学校	1
2	田邊 雅之	滋賀県立甲西高等学校	2
3	青井 清昭	滋賀県立堅田高等学校	3
4	三村 誠一	滋賀県立大津商業高等学校	1
5	岡 美成	滋賀県立湖南農業高等学校	2
6	川瀬 千津	滋賀県立虎姫高等学校	3
7	久田 淳也	滋賀県立大津高等学校	1
8	水野 禎美	滋賀県高等学校体育連盟事務局	2
9	東谷 正宏	滋賀県高等学校体育連盟事務局	3

◎京都府（4名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	柏木 佳久	京都府高等学校体育連盟	2
2	上原 直	京都市立西京高等学校	2
3	勢井 健介	京都府高等学校体育連盟	2
4	安部 俊之	京都府高等学校体育連盟	2

◎大阪府（2名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	田川 雅也	大阪市立汎愛高等学校	2
2	上野 陽子	大阪市立工芸高等学校	1

◎兵庫県（13名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	船田 一彦	兵庫県立明石北高等学校	2
2	鈴木 義章	兵庫県立神戸高塚高等学校	2
3	吉永 雅哉	兵庫県立御影高等学校	2
4	新井 友彦	兵庫県立兵庫工業高等学校	2
5	大西 正城	兵庫県立太子高等学校	2
6	福留 慶剛	兵庫県立舞子高等学校	2
7	石井 圭太	兵庫県立高砂高等学校	2
8	清澤 芳寛	兵庫県立長田高等学校	2
9	北中 睦雄	兵庫県教育委員会事務局体育保健課	2
10	山本 順子	兵庫県立高砂南高等学校【発表者】	2
11	濱田 繁幸	兵庫県私立神戸龍谷高等学校	2
12	永田 聡	兵庫県私立神戸龍谷高等学校	2
13	藤坂 真士	兵庫県立宝塚西高等学校	2

◎奈良県（6名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	真野功太郎	奈良県立大和広陵高等学校	1
2	西岡 健	奈良県立西の京高等学校	3
3	吉田 真一	山梨県立畹傍高等学校	2
4	越水 高士	奈良県立奈良情報商業高等学校	2
5	坂東 昭栄	奈良県立香芝高等学校	1
6	石井 大紀	奈良県立畹傍高等学校	3

◎和歌山県（4名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	坂口 雅則	和歌山県立和歌山北高等学校	3
2	岩崎 博	和歌山県立星林高等学校	2
3	碓 雅樹	和歌山県立紀北工業高等学校	1
4	武野 宗睦	和歌山県立和歌山北高等学校	1

◎岡山県（24名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	重光 潔一	岡山県立倉敷南高等学校	3
2	河村 大吾	岡山県立倉敷商業高等学校	3
3	畑 小百合	岡山県立岡山南高等学校	1
4	山本 靖宏	岡山県立岡山東商業高等学校	1
5	小山 浩樹	岡山県立岡山一宮高等学校	2
6	安藤 正成	岡山倉敷市立精思高等学校	3
7	山縣 健二	岡山県立笠岡高等学校	1
8	小橋 太	岡山県立操山高等学校	3
9	丸川 勝己	岡山県立倉敷天城高等学校	3
10	若林 美奈	岡山県立倉敷青陵高等学校	1
11	名古谷忠士	岡山県立倉敷古城池高等学校	1
12	長谷川昌弘	岡山県立倉敷工業高校	1
13	東山 人士	岡山県立邑久高等学校	3
14	杉山 展雄	岡山県立津山工業高等学校	3
15	水島ゆかり	岡山県立勝間田高等学校	1
16	田野 昌平	岡山県立玉野光南高等学校	3
17	山口 史浩	岡山大安寺中等教育学校	3
18	山中 直	岡山県立総社南高等学校	3
19	松岡 雄介	岡山県立岡山工業高等学校	1
20	鷹取 純子	岡山県立玉野高等学校	3
21	島原 雄治	岡山県立東岡山工業高等学校	1
22	延原 良明	岡山県立岡山南高等学校	1
23	神田 亮一	岡山県立御津高等学校	1
24	小林 桂子	岡山県立西大寺高等学校	3

◎広島県（4名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	石井 道代	広島県立高陽高等学校	1
2	小林 泰崇	広島県立福山葦陽高等学校	1
3	加藤 敦	広島県立広島皆実高等学校	3
4	田中 一徳	広島県立広高等学校	2

◎山口県（8名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	渡邊 義明	山口県立田部高等学校	1
2	藤田 千鶴	山口県立山口高等学校	3
3	松村 亮介	山口県立南陽工業高等学校	1
4	藤田 勝巳	山口県立宇部高等学校	1
5	久村 将	山口県立西市高等学校	1
6	田中 光	山口県立萩高等学校	1
7	鈴木 三郎	山口県立西京高等学校	3
8	齊藤英一郎	山口県立西京高等学校	2

◎鳥取県（10名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	上田 祐二	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	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	鳥取県立米子工業高等専門学校	2
6	富田 学	鳥取県立鳥取工業高等学校	1
7	山根 政俊	鳥取県立鳥取中央育英高等学校	1
8	口田 教寅	鳥取県立米子白鳳高等学校	1
9	望月 史代	鳥取県立八頭高等学校	3
10	横山 友和	鳥取県立八頭高等学校	3

◎島根県（9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	上田 健一	島根県立大社高等学校	3
4	山尾 祐	島根県立大田高等学校	1
5	金山 紀幸	島根県立松江商業高等学校	2
6	山口 陽子	島根県立邇摩高等学校	3
7	小松 正道	島根県立松江南高等学校	1
8	澤谷 隆成	島根県立松江工業高等学校	2
9	岡崎 綾子	島根県立松江南高等学校	3

◎香川県（10名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	中西 公子	香川県立琴平高等学校	2
2	高田 孝行	香川県立高松高等学校	1
3	銭谷 健吾	香川県立高松高等学校	1
4	伊賀 一誠	香川県立坂出高等学校	1
5	松岡 修	香川県立丸亀高等学校	3
6	中山 尚昭	香川県立高松高等学校	3
7	堤谷 美恵	香川県立高松西高等学校	1
8	久保 泰博	香川県立高松第一高等学校	3
9	山崎 喬暁	香川県立津田高等学校	3
10	江戸須磨子	香川県立高瀬高等学校	1

◎愛媛県（6名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	村上 敏之	愛媛県立松山東高等学校	1
2	八木 俊博	愛媛県立大洲高等学校	1
3	田原 秀計	愛媛県立松山南高等学校	1
4	上甲 晃	愛媛県立三崎高等学校【発表者】	1
5	山本 昂大	愛媛県立三崎高等学校	1
6	瀬良 耕二	愛媛県立松山北高等学校	1

◎高知県（5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	2
2	田中 尚幸	高知県立高知丸の内高等学校	2
3	田邊 洋史	高知県立宿毛高等学校	2
4	本田 貴久	高知県立室戸高等学校	2
5	土居内厚志	高知県立岡豊高等学校【発表者】	2

◎徳島県（8名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	中田 寛志	徳島県立鳴門渦潮高等学校	3
2	高原 清秀	徳島県立阿波高等学校	3
3	清住 直健	徳島県立みなと高等学園	3
4	澁谷 直子	徳島県立海部高等学校【発表者】	3
5	近藤 龍	徳島県立阿南工業・阿南光高等学校	3
6	福住 省吾	徳島県立新野高等学校	3
7	三浦 啓介	徳島県立那賀高等学校	3
8	大岩 靖	徳島県立鳴門渦潮高等学校	3

◎長崎県（16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 哲也	長崎県立猶興館高等学校	2
12	馬場 秀樹	長崎県立諫早高等学校	3
13	大久保耕造	長崎県立長崎西高等学校	1
14	友松 宏之	長崎県立佐世保南高等学校	2
15	下釜 貴徳	長崎県立長崎南高等学校	3
16	小林 律子	長崎県立長崎南高等学校	1

◎熊本県（7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	3
3	林 智貴	熊本県立済々黉高等学校	3
4	時田 剛二	熊本県立熊本商業高等学校	1
5	池田 将文	熊本県立鹿本高等学校	1
6	田代 基浩	熊本県立人吉高等学校	1
7	鳴瀬 幸裕	熊本県高等学校体育連盟	2

◎大分県（4名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	蓑田 智通	大分県立情報科学高等学校	3
2	安部 新悟	大分県立大分商業高等学校	3
3	笛木 智	大分県立大分鶴崎高等学校【発表者】	3
4	小原 純	大分県立情報科学高等学校	3

◎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	2
2	竹山信一郎	宮崎県立宮崎南高等学校	2
3	日野 譲士	宮崎県立日向工業高等学校	3
4	三津 順一	宮崎県スポーツ振興課学校体育担当	3
5	楠 裕	宮崎県立宮崎工業高等学校	1
6	佐々木秀行	宮崎県立小林高等学校	1

◎福岡県（9名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	谷口 茂敏	福岡県立新宮高等学校	1
2	菰田 剛	福岡県高等学校体育連盟	1
3	津上 正幸	福岡県高等学校体育連盟	1
4	藤原 洋平	福岡県立八幡工業高等学校	2
5	坂井 麗子	福岡県立浮羽工業高等学校	2
6	大淵 勝隆	福岡県立嘉穂東高等学校	2
7	吉丸 昌明	福岡県立直方高等学校	3
8	江崎 健史	福岡県立久留米高等学校	3
9	高野 道子	福岡県立ありあけ新世高等学校	3

◎佐賀県（6名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	吉松 幸宏	佐賀県立佐賀商業高等学校	3
2	山下 和幸	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	3
5	緒方 重宣	佐賀県立佐賀北高等学校	2
6	津村真美子	佐賀県立鳥栖高等学校	1

◎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	2
2	吉元 鈴代	鹿児島県立鹿児島東高等学校	2
3	山元 晃一	鹿児島県立鹿児島南高等学校	2
4	石井 隆盛	鹿児島県立錦江湾高等学校	2
5	安田 武志	鹿児島県立鹿児島水産高等学校	2
6	上村 拓也	鹿児島県立伊集院高等学校	2
7	成田 智春	鹿児島県立鹿児島水産高等学校【発表者】	2

◎沖縄県（6名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	太田 守克	沖縄県立北山高等学校	1
2	花木 光成	沖縄県立那覇商業高等学校	2
3	竹西 正好	沖縄県立小禄高等学校	3
4	朝妻 友洋	沖縄県立泊高等学校	1
5	前原 巧	沖縄県立泊高等学校	2
6	平良 正和	沖縄県立浦添高等学校	3

◎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
2			

◎山梨県（96名）

No.	氏 名	所 属	分科会
1	小泉 圭二	山梨県立北杜高等学校	1
2	山本 健一	山梨県立北杜高等学校	1
3	古屋 貴弘	山梨県立北杜高等学校	1
4	吉成 俊	山梨県立韮崎高等学校	2
5	吉岡 裕晃	山梨県立韮崎高等学校	2
6	渡邊 晶	山梨県立韮崎工業高等学校	3
7	河野多加志	山梨県立韮崎工業高等学校	3
8	中村 稔	山梨県北杜市立甲陵高等学校	2
9	駒井 和巳	山梨県北杜市立甲陵高等学校	3
10	大滝 彩美	山梨県私立帝京第三高等学校	3
11	本多 直人	山梨県私立日本航空高等学校	3
12	浅川 敏学	山梨県立甲府第一高等学校	2
13	八巻 忠彦	山梨県立甲府第一高等学校	2
14	坂田 秀晴	山梨県立甲府南高等学校	1
15	三浦 和雄	山梨県立甲府南高等学校	3
16	雨宮 陽介	山梨県立甲府南高等学校	1
17	伊良原吉治	山梨県立甲府南高等学校	2

18	穴水 史彦	山梨県立甲府西高等学校	1
19	横内 裕三	山梨県立甲府西高等学校	3
20	志村 美紀	山梨県立甲府西高等学校	2
21	岩村 允人	山梨県立甲府東高等学校	3
22	小澤 一仁	山梨県立甲府昭和高等学校	1
23	水谷 哲也	山梨県立甲府昭和高等学校	1
24	志藤 綾香	山梨県立甲府昭和高等学校	3
25	村松 久徳	山梨県立甲府工業高等学校	2
26	早川 誠司	山梨県立甲府工業高等学校	3
27	雨宮 智秋	山梨県立甲府工業高等学校	3
28	神宮司啓太	山梨県立甲府工業高等学校	2
29	中沢 雄次	山梨県立甲府工業高等学校	2
30	仲田 瑞男	山梨県立甲府工業高等学校	1
31	山本 諭史	山梨県立甲府工業高等学校	1
32	保坂 瑞穂	山梨県立城西高等学校	2
33	平井 満生	山梨県立城西高等学校	2
34	飯田 裕也	山梨県立城西高等学校	2
35	小池 悠貴	甲府市立甲府商業高等学校	1
36	滝川 亮太	甲府市立甲府商業高等学校	1
37	長田 和久	山梨県私立東海大学付属甲府高等学校	1
38	三枝 幸雄	山梨県私立駿台甲府高等学校	1
39	耳塚 睦美	山梨県私立山梨英和高等学校	2
40	柿崎 孝央	山梨県私立甲斐清和高等学校	1
41	大澤 直樹	山梨県私立甲斐清和高等学校	3
42	御園生 陽	山梨県私立山梨学院高等学校	2
43	三枝 優也	山梨県私立山梨学院高等学校	2
44	飯田裕一郎	山梨県私立山梨学院高等学校	2
45	坂本 拓也	山梨県立白根高等学校	2
46	久保田亜美	山梨県立白根高等学校	1
47	瀧澤 智顕	山梨県立巨摩高等学校	1
48	山腰 弘子	山梨県立巨摩高等学校	2
49	澤邊 直人	山梨県立増穂商業高等学校	3
50	石原 純	山梨県立市川高等学校	3
51	大木 格	山梨県立峡南高等学校	1
52	小林 浩昭	山梨県立身延高等学校	3
53	石川 丈夫	山梨県立身延高等学校	3
54	村松 徹二	山梨県立身延山高等学校	1
55	川上 等	山梨県立笛吹高等学校	3
56	桃原 一樹	山梨県立笛吹高等学校	2
57	篠原 信二	山梨県立笛吹高等学校	1
58	武井多加志	山梨県立日川高等学校	1
59	岡部 伸二	山梨県立日川高等学校	1
60	村松 俊哉	山梨県立日川高等学校	2
61	雨宮 佑介	山梨県立日川高等学校	1
62	青野 孝文	山梨県立日川高等学校	2
63	山口 雅仁	山梨県立山梨高等学校	3
64	木曾川 章	山梨県立塩山高等学校	1
65	小松 大記	山梨県立塩山高等学校	1
66	平嶋 純	山梨県立都留高等学校	1
67	柏木 洋和	山梨県立都留高等学校	3
68	斉藤 貴之	山梨県立上野原高等学校	3
69	小笠原伸吾	山梨県立都留興譲館高等学校	1
70	重森 誠市	山梨県立都留興譲館高等学校	1
71	花田 英男	山梨県立都留興譲館高等学校	1
72	小澤 和真	山梨県立吉田高等学校	1
73	渡辺 文章	山梨県立吉田高等学校	1
74	丸尾 祐己	山梨県立吉田高等学校	3
75	渡辺 勇人	山梨県立吉田高等学校	1
76	萱沼 徳重	山梨県立吉田高等学校	3
77	山本 大輝	山梨県立富士河口湖高等学校	1
78	塩澤 寛治	山梨県立富士河口湖高等学校	1
79	名取 利章	山梨県立富士河口湖高等学校	1
80	七尾 知紘	山梨県立富士北稜高等学校	1
81	太田 広之	山梨県立富士北稜高等学校	1

82	鈴木 健治	山梨県立富士北稜高等学校	1
83	伊藤 政也	山梨県立富士北稜高等学校	3
84	谷尾 美樹	山梨県立富士北稜高等学校	3
85	野澤 香穂	山梨県立富士北稜高等学校	1
86	奥脇 智英	山梨県立富士北稜高等学校	1
87	金田 真幸	山梨県私立日大明誠高等学校	1
88	大畑 真人	山梨県私立日大明誠高等学校	1
89	羽田 雅音	山梨県私立富士学苑高等学校	3
90	太田 真司	山梨県私立富士学苑高等学校	3
91	小林 鶴子	山梨県立中央高等学校	3
92	崎坂雄二郎	山梨県立中央高等学校	3
93	松野 正士	山梨県立ひばりが丘高等学校	2
94	花輪 秀剛	山梨県立ひばりが丘高等学校	3
95	相沢 季里	山梨県立ろう学校	3
96	矢崎 豊	山梨県立塩山高等学校	1

【実行委員会】

No.	氏 名	所 属	役職
1	飯田 春彦	山梨県立白根高等学校	会長
2	田之口晃士	山梨県立市川高等学校	副会長
3	谷戸 高志	山梨県立韮崎高等学校	
4	堀井 昭	山梨県立甲府第一高等学校	
5	小川 弘一	山梨県立上野原高等学校	
6	八田 政久	山梨県私立駿台甲府高等学校	顧問
7	田口 尚弥	山梨県立富士河口湖高等学校	
8	川手 佳彦	公益財団法人山梨県私学教育振興会	監事
9	前島 斉	山梨県教育庁スポーツ健康課	
10	三輪 誠一	山梨県立城西高等学校	委員長
11	松土 弘仁	山梨県甲府市立甲府商業高等学校	
12	平子 順一	山梨県高等学校体育連盟	副委員長
13	三浦 和雄	山梨県立甲府南高等学校	
14	花輪 孝徳	山梨県教育庁スポーツ健康課	委員
15	保坂 瑞稀	山梨県立城西高等学校	
16	小泉 圭二	山梨県立北杜高等学校	
17	大木 格	山梨県立峡南高等学校	
18	中村 亮	山梨県高等学校体育連盟	

【運営委員会】

No.	氏 名	所 属	部別
1	保坂 瑞稀	山梨県立城西高等学校	総務部
2	雨宮 陽介	山梨県立甲府南高等学校	
3	重森 誠市	山梨県立都留興譲館高等学校	
4	保坂 礼	山梨県立甲府第一高等学校	
5	奥脇 智英	山梨県立富士北稜高等学校	
6	矢崎 豊	山梨県立塩山高等学校	
7	早川 誠司	山梨県立甲府工業高等学校	
8	中村 稔	山梨県北杜市立甲陵高等学校	
9	小川 優人	山梨県私立日本航空高等学校	
10	石原 拓朗	山梨県立韮崎工業高等学校	
11	志藤 綾香	山梨県立甲府昭和高等学校	
12	丸尾 祐己	山梨県立吉田高等学校	
13	小泉 圭二	山梨県立北杜高等学校	式典・会場部
14	雨宮 佑介	山梨県立日川高等学校	
15	山本 大輝	山梨県立富士河口湖高等学校	
16	小松 大記	山梨県立塩山高等学校	
17	雨宮 智秋	山梨県立甲府工業高等学校	
18	柿崎 孝央	山梨県私立甲斐清和高等学校	
19	伊藤 政也	山梨県立富士北稜高等学校	
20	神宮司啓太	山梨県立甲府工業高等学校	
21	小笠原伸吾	山梨県立都留興譲館高等学校	
22	山腰 弘子	山梨県立巨摩高等学校	
23	花輪 秀剛	山梨県立ひばりが丘高等学校	
24	奥山 昭隆	山梨県私立駿台甲府高等学校	発表・編集部
25	大木 格	山梨県立峡南高等学校	
26	山本 健一	山梨県立北杜高等学校	
27	米山 馨介	山梨県立市川高等学校	
28	中沢 雄次	山梨県立甲府工業高等学校	
29	大畑 真人	山梨県私立日大明誠高等学校	
30	平井 茂樹	山梨県立甲府西高等学校	
31	齊藤 幸二	山梨県立韮崎工業高等学校	
32	水谷 哲也	山梨県立甲府昭和高等学校	
33	在原 綱樹	山梨県立吉田高等学校	
34	大田 真司	山梨県私立富士学苑高等学校	
35	神戸 隆之	山梨県立笛吹高等学校	
36	小林 鶴子	山梨県立中央高等学校	
37	小池 淳一	山梨県立わかば支援学校	

平成30年度第53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。

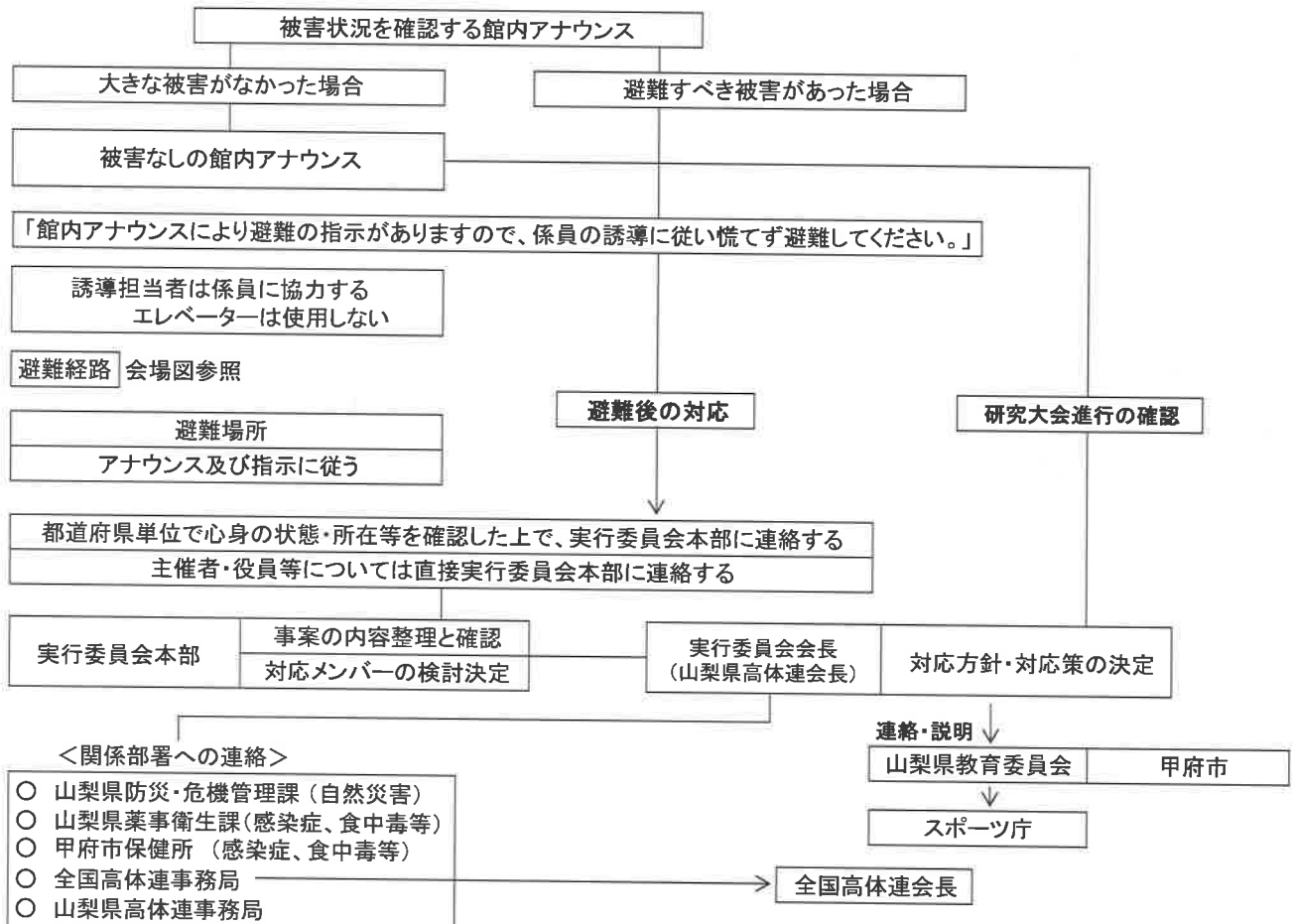
<アナウンス原稿>

「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。」



<災害・事故発生時の連絡先>

実行委員会本部	055-287-8862
甲府富士屋ホテル	055-253-8111

(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