

令和6年度高体連研究紀要

「競技力向上に関する取組」



第14号

新潟県高等学校体育連盟研究専門部

目 次

巻頭言 「研究紀要第14号の発刊にあたり」	・・・	p 3
新潟県高等学校体育連盟研究専門部長 傳田 秀輝		

(1) 体操	・・・	p 4
(2) スキー	・・・	p 6
(3) バレーボール	・・・	p 13
(4) バスケットボール	・・・	p 19
(5) ソフトテニス	・・・	p 22
(6) 卓球	・・・	p 27
(7) バドミントン	・・・	p 31
(8) サッカー	・・・	p 36
(9) ラグビー	・・・	p 38
(10) ソフトボール	・・・	p 40
(11) 柔道	・・・	p 47
(12) 相撲	・・・	p 51
(13) レスリング	・・・	p 53
(14) 登山	・・・	p 56
(15) ダンス	・・・	p 62
(16) テニス	・・・	p 67
(17) フェンシング	・・・	p 69
(18) 弓道	・・・	p 72
(19) ウエイトリフティング	・・・	p 74
(20) ボート	・・・	p 76
(21) 空手道	・・・	p 79
(22) ボクシング	・・・	p 82
(23) 少林寺拳法	・・・	p 86
(24) なぎなた	・・・	p 91
(25) ゴルフ	・・・	p 93

研究紀要第14号の発刊にあたって



新潟県高等学校体育連盟
研究部長 傳田 秀輝

新潟県高等学校体育連盟研究部の「研究紀要第14号」の発刊にあたり、一言ごあいさつ申し上げます。

はじめに、県高体連加盟校並びに各専門部の先生方には、日ごろから、本研究部の調査研究活動に多くのご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、本研究部では、今年度「競技力の向上」をテーマとして、調査研究活動を行い、研究紀要を発刊することとなりました。ご多用の中、執筆いただきました各専門部の先生方には心から感謝申し上げます。また発刊にあたり、ご指導ご協力いただきました県高体連事務局の皆様にも厚く御礼申し上げます。

この研究紀要が、部活動顧問の先生方をはじめ指導に関係される皆様にとりまして、少しでも参考になれば幸いです。

一方で、昨今の教員の多忙化や各競技専門部において活動ができる競技専門部の先生方の減少等の理由から、執筆いただけなかった専門部もありました。このことについては、研究部として重く受け止め、研究紀要のあり方について今一度考え直すとともに、今後の課題としていきたいと考えております。

次に、全国高等学校体育連盟研究部をはじめとした各都道府県高体連研究部では、例年「競技力向上」の他に「健康と安全」、「部活動の活性化」の3つをテーマとして調査研究活動を行っております。そして、毎年1月に開催されます全国高等学校体育連盟研究大会において、これら3つをテーマとした分科会が行われ、全国の部活動顧問の先生方を中心に、研究発表が行われているところです。本県では、来年度（令和7年度）、愛知県で開催されます同大会において、「競技力向上」をテーマに、県立佐渡高等学校男子バレーボール部顧問の源氏篤史先生から発表していただく予定にしており、発表の成功に向けて、研究部としてもできる限りの協力をしているところです。

このように、本研究部では、部活動に励む生徒のために、また指導する先生方の一助となるよう、地味ではありますが活動を続けております。今後とも、部活動を取り巻く環境の変化に対応しながら、よりよい活動を目指し尽力してまいりますので、変わらぬご支援とご協力をお願いいたします。

おわりに、県高体連加盟校並びに各専門部の益々の発展と、関係する皆様のご健勝を心から祈念申し上げ、発刊のあいさつといたします。

「本校における競技力向上に関する取組」

体操競技専門部競技力向上担当
新潟県立加茂高等学校
体操部顧問 小野武彦

1 はじめに

今年度、新潟県総合体育大会体操競技大会において男子団体優勝の栄誉を頂いた。8月札幌市でのインターハイに参加し、団体総合23位と全国の壁を選手共々感じた。

(1) 体操競技男子団体戦の競技方法（高校ルール）について

ゆか、あん馬、つり輪、跳馬、平行棒、鉄棒の6種目において一人ずつ演技を行い4人中ベストスコア3人の合計を団体戦の得点とする。

(例)

	ゆか		あん馬		つり輪		跳馬		平行棒		鉄棒		個人総合合計
Aさん	10.50	☑	9.45		11.10		12.45	☑	10.50		10.20		64.20
Bさん	11.50	☑	10.35	☑	12.00	☑	12.30		11.20	☑	11.10	☑	68.45
Cさん	10.20		11.80	☑	11.85	☑	12.80	☑	11.80	☑	11.80	☑	70.25
Dさん	12.30	☑	12.20	☑	12.30	☑	13.35	☑	12.25	☑	12.35	☑	74.75
ベスト3計	34.30		34.35		36.15		38.60		35.25		35.25		213.90

↑団体総合得点

団体戦はこのように個人の演技の完成度とチームメイトとの協力でミスを減らし、得点を積み重ねていくのが特徴であるため、全ての種目で選手全員の競技力向上が求められる。

(2) 本校体操部の練習環境について

部員数男子8名女子2名

体操部の生徒は放課後に加茂市体操トレーニングセンターに移動し、17:00に練習を開始する。

平日2時間、休日3時間の練習時間である。休息日は平日1~2日、休日1日

※選手は地元加茂体操クラブに所属し、クラブコーチと協力して活動を行っている。

(3) 部員数（選手数）の変動について

運動部全体及び体操部員は減少傾向にあったが、令和3年度より増加傾向にある。

【体操部員数】

【運動部加入数】

【運動部加入率】

平成30年度	男子4	女子1	計5	平成30年度	男子145	女子79	計224	47.6%
令和元年度	男子3	女子1	計4	令和元年度	男子128	女子73	計201	42.7%
令和2年度	男子1	女子0	計1	令和2年度	男子94	女子55	計149	31.7%
令和3年度	男子5	女子1	計6	令和3年度	男子95	女子62	計157	33.4%
令和4年度	男子8	女子2	計10	令和4年度	男子111	女子53	計164	34.9%

2 ねらい

前顧問から体操部を引き継ぎ、活動を繋いでいたが、コロナ禍で部員数が減っていき廃部の危機に陥った。コロナ禍、少子化だから仕方が無いと思う反面、その原因を自分の指導法に原因があると考え、整理した。

当時、日々の練習時において私と選手の間で競技についての考え方に違和感を感じていた。もっと食欲に競技に取り組んで欲しい私と表情無く時間をダラダラと過ごしているように思える行動をとる選手たち。なんとかしたいが歯がゆい日が続く。

しかし、情報化が進み、技術面もメンタル面もあらゆる面で情報過多になっている現在の選手たちにハンタリーさを求めていた時点で、私と選手間の思いはかみ合わない。選手自らが学ぶ姿勢を育むことの必要性を感じていた。

3 一指導法の転換一

体操競技の技は型として覚える特性上、指示・命令型の「答えを与える」指導が多く、自身の指導法も指示の割合が多かった。ここが転換期だと感じコーチングの割合を多くとってみた。

○ティーチングからコーチングへ

ティーチングは、指導者が、生徒を知識や経験に基づき、指示・命令型の答えを与えるコミュニケーション方法であり、コーチングでは「答えを与える」のではなく「本人が答えを創り出す」サポートを行う。(一般社団法人日本コーチ連盟 h p より抜粋)

◎具体的に意識したこと

- (1) 選手の豊かな感情を引き出す。
- (2) 選手をよく観察し、声かけは慎重におこなう。
- (3) 選手の問題点を過去、現在、未来の3つに区分してそれぞれアドバイスをする。
 - ① 過去の経験が要因となっているミスや判断ミスなど(よくない動きの癖、よくない考え方の癖、不足している能力など)
=丁寧な改善指導と継続した行動療法で修正。
 - ② 現在進行中でのミスや悩み(イージーミス、できない悩み、怪我、故障)
内観・内感の振り返りの時間や聞き取りの時間を多くとった。
=カウンセリングの手法を参考に相談する。
 - ③ 未来(夢、目標、練習計画)
=ミーティングをたくさん行う。(部員全体、小グループ、学年、ペアなどで行い基本的には話し合いの最中には口を出さない。)
「選手自らが答えを創り出す」サポートを行う。

4 結果と考察 一選手の変化一

- (1) 昼休み自主的に集合し、ミーティングを行うようになった。
- (2) 豊かな表情と前向きな声出しを行うようになった。
- (3) 練習時間の短縮(その日その日の目標とねらいが明確になり、選手一人一人が気持ちを集中して練習する瞬間が増え、一日の運動強度も増えたため、練習時間を減らすことができた。
- (4) 部員数の増加

5 まとめ

本稿では本校における指導について主観的なことを書かせていただいた。指導には答えがないとよく言われるが、セクハラ、暴言、暴力など常に心にとどめながら指導を行う事が多い昨今である。これからも県全体の競技力向上に貢献できるよう努力していきたい。

(参考) 一般社団法人日本コーチ連盟 <https://www.coachfederation.jp>

「競技力の向上に関する取組」

スキー専門部

新潟県立八海高等学校 山之内 謙

はじめに

新潟県における高校生の競技スキーの成績については、これまでインターハイや国民スポーツ大会、高校選抜大会などの全国大会において数多くの優勝者や入賞者を輩出している。全国的にみても北海道や長野県などの強豪県と肩を並べる実績をあげている。また、高校生時代に全国の舞台で実績を残した選手が、オリンピックをはじめ、世界選手権やワールドカップといった世界の舞台において活躍する選手もこれまで数多く輩出している。

今回は、「競技力向上に関する取組」としてアルペン、ジャンプ、クロスカントリーにおける種目毎の取組についてまとめてもらった。

1 アルペン競技における競技力向上に関する取組について

関根学園高等学校 横山 良

1 はじめに

アルペンスキー競技とは、雪山に作られた傾斜のあるコースを滑り降り、タイムを競うもの。コースには旗門が並べられており、その旗門を正確に通過することが要求される。

室内競技とは異なり、滑走するコースの状況（滑れば滑るほどコースが荒れて不利な条件となる）や雪質など外的要因が、勝負を決めることがある。

コースは、急斜面、中斜面、緩斜面に加えて斜面の“うねり”など、自然の地形に造られる。近年、コースに水を撒き氷のような固い状態のコースコンディションを作り上げたり、また大雪による降雪によっては軟らかい状態のコンディションになったりすることもある。

他者とのタイムを競う競技であり、人との駆け引きはあるものの、それ以上にコースの攻略、雪質とのマッチした滑りをするのが勝負の行方に大きく左右すると言える。

このようなことから、刻一刻と変化するコースの環境に、選手自身が合わせていく高い調整力を養うことが大切であると考えられる。

2 取組の目的

- (1) 1年（12ヶ月）のうち、雪上での技術向上できる期間は4～5ヶ月である。6～7ヶ月は、雪上でのスキー滑走することができないため、雪のない季節にスキーの動作を意識した練習を行うことで精度の高いターン技術の習得を狙う。
- (2) 技術習得をするため、反復練習しても疲労しない高いフィジカル能力の向上。
- (3) スタートからゴールまでのコース中に立てられた旗門の中を、スピードを落とすことなくターンを繰り返すために重要となる「ライン」取り・ターンを作る「タイミング」・スキーをコントロールさせるための「ポジション」を低速から高速へのスピードの次元を上げながら実施。

3 取組の方法

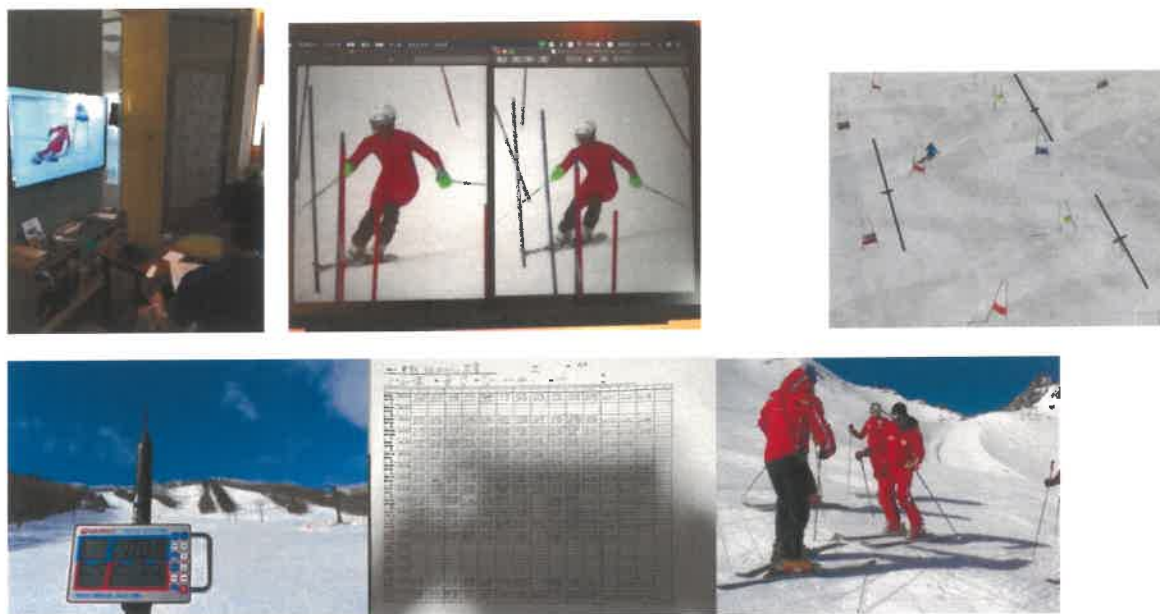
- (1) 実際の滑走ができない季節に、通常行う平地のトレーニングを实际滑走するシチュエーションを考え、斜面でスキー動作を意識したトレーニングを実施。また、足元が不安定な状況を想定し、砂浜でのトレーニングを実施。



- (2) ノルウェーのナショナルチームが実施しているアイアンマンテスト（全7種目）を行い、スキー競技に必要なフィジカル能力を数値化し、選手のフィジカル能力を測る

Athlete	3000m	Hex Jump		1RM SQ	Max Reps SQ(BW×1.2)	1RM BP	Chinning	Brunal Bench	50 sec Box jump	Total Point						
	13.18	R 9.48 L 9.60 Total 19.08	89	102.5	72	17	84	50	18	0	8	9	0	93	140	394
	14.42	R L 10.44 Total		65	0	11	84	35	0	0	6	6	0	62	0	22
	DNF	R L 10.78 Total 10.63		60	0	18	103	35	0	0	0	12	0	69	0	103
高麗あかり	13.37	R L Total		86	27	10	34	37.5	0	0	0	8	0	89	117	221
		R L Total						40	0	7	0					52
	14.26	R 10.81 L 10.81 Total		62.5	0	11	42	37.5	0	0	0	3	3	52	0	25
	14.03	R 9.63 L Total 19.81	25	77.5	17	6	3	37.5	0	0	0	0	0	81	20	102
	14.45	R 11.18 L Total		60	0	11	77	30	0	0	0	5	0	56	0	54

(3) 選手の“フィーリング”を何度もミーティングを行い情報を共有。“ビデオ”による実際の動作の分析、そして速いのか遅いのかを比較する“タイム”をチェックする。



4 結果と考察

コース、雪質、旗門のセット、スタート順など様々な外的要因が勝負につながるアルペンスキーであるがゆえに、トレーニングのプログラムに王道はないと考える。

しかしながら、上記の3点を強化に必要な視点としてフォーカスし、選手の競技力向上にリンクできるよう実施してきた。フィジカル能力（体力的な数値）が高いから競技力が高いわけではないのがアルペンスキーである。これは、アルペンスキーが高い所（スタート位置）から低い所（ゴール位置）へ移動する競技であり、その時点で位置エネルギーを持ち、外力との釣り合いが必要な競技だからと考える。ターン時に発生する遠心力、落ちようとする重力といった外力を自分のターン技術に合わせることができると精度の高いターンにつながり、勝負となるタイム短縮につながると考える。

5 まとめ

雪上のフォーミュラ1（F1）とも言われる“アルペンスキー”であるが、F1と同じようにスキー用具の進化に伴い、用具（マシン）の高い性能をいかに引き出すかが競技力向上に必要なことだと考える。これまでの取り組みの結果から、体力だけでは競技力が向上しない理由が、そこにあると私は考える。

精度を高めるための反復練習に耐えうる選手のフィジカル面の強化は必要である。しかし、同時に必要なことはアルペンスキーの技術に必要ななどのようなシチュエーションであってもその状

況に合わせることでできる調整力が必要不可欠と考える。このような調整力を向上させるためにも雪上での滑走量を目的に応じながら増加させていくことが大切であると考え。また、日本のように雪上において滑走ができない時期があるケースにおいてはスキーに類似した動作を工夫しながら行うことが必要なのだと私は考える。

2 ジャンプ競技における競技力向上に関する取組について

十日町総合高等学校 上村 英紀

現在、新潟県内における高校生のジャンプ人口は3名であり、クロスカントリーやアルペンと比較すると非常に少ない。全国的にも高校生のジャンプ人口は、数年前と比較すると激減しており新潟県も例外ではない。

トレーニングは、各学校の部活動が中心となっているが、日程が合えば合同練習も行っている。また、新潟県スキー連盟のご協力を頂き、強化合宿を行っている。強化合宿では高校生、大学生、成年と一緒にトレーニングすることにより技術面での統一化、レベルアップを図っている。それと同時に、県外で行われる大会への参加を多くすることによって自分達のレベルを知り、そこで得た課題を日々の練習に役立てている。

○令和5年度新潟県スキー連盟との強化合宿内容

- (1) 強化合宿①: 7月下旬～8月上旬の約2週間 北海道士別、名寄、札幌合宿
例年行っている。涼しい環境の中で、各県の選手が集まる中での合宿、大会に参加した。各自で今後の課題を見つけ、選手のモチベーションが向上し良い合宿となっている。
- (2) 強化合宿②: 11月中旬の約2週間 北海道旭岳合宿
ウインターシーズン初めの合宿、シーズン初の雪上合宿、主にクロスカントリーでの走り込みを行う。
- (3) 強化合宿③: 12月上旬～下旬の約3週間 北海道名寄合宿
この合宿より国内の開幕戦が始まる。
- (4) 強化合宿④: 2月上旬の約1週間 インターハイ事前合宿
インターハイにコンディションを合わせるための大切な合宿となる。

今後の課題として強化はもちろんであるが、ジャンプ人口を増やすことが重要だと考える。年々インターハイの出場者人数が減っている状況が続いている。高体連だけではなく、地域スポーツクラブと連携や協力体制をとり、1人でも多くのジャンプ選手を育成していかなければならない。

3 クロスカントリー競技における競技力向上に関する取組について

十日町高等学校 高橋 哲也

(1) 取り組みの目的

1 全国大会での目標設定 ～2桁入賞を目指して～

令和4年度の成績は、インターハイにおいて入賞7という結果だった。また、高校選抜大会でも優勝1を含む入賞7。なかなか2桁に届かない状況であり、この現状を打破するために更なる競技力の向上、選手強化を継続していきたい。

(2) 取り組みの方法

①令和5年度強化内容

ア) 強化合宿Ⅰ：8月7日～10日の3泊4日、長野県志賀高原での陸上トレーニング合宿 (新潟県スキー連盟上・中越協議会主催)

夏休みを利用して2回の陸上トレーニング合宿を計画し、その1回目。涼しく、山間走や登山、ローラースキーができ練習環境が整っている志賀高原で例年行っている。持久走とスピードトレーニングを複合的に行ない、緩急をつけたトレーニングを計画した。

イ) 強化合宿Ⅱ：8月18日～22日の4泊5日、長野県志賀高原での陸上トレーニング合宿 (新潟県スキー連盟上・中越協議会主催)

宿は標高約1400m、練習は横手山2305m、渋峠2172mを利用し、高地トレーニングとして成果を上げている。毎日、朝練習でローラースキーを90分行い、登山やポールウォークを含めた6時間練習など、持久系のトレーニング中心に行っている。

ウ) 合同練習会：10月21日、津南町マウンテンパーク津南

男子10km、女子6kmのローラースキーでのタイムレースを、夏の練習の成果を確認すること、今後の課題を見つけることを目的に行っている。午後からは登りのランニングのタイムレースを行い、選手のパワーの発揮とスピードの向上を目標としている。

エ) 体力測定の実施

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センターを利用し、年2回(春・秋)体力測定を行っている。内科検診、形態計測、ハイパワー、ミドルパワー、ローパワー、乳酸値の測定等を行い科学的に能力分析及びフィードバックをし、これまでの練習の確認と今後の課題を把握し、練習や指導に生かしている。

(3) 結果と考察

①インターハイは、優勝2と入賞7。15年ぶりのアベック優勝で初日から沸いたが、2日目以降は厳しい戦いを強いられ目標の二桁には届かなかった。しかし、1年生も全国入賞を果たし、来シーズンを見据えると楽しみな部分もあった。

②高校選抜大会は優勝ゼロの入賞5。5のうち4は3年生入賞であり、種目の特性を見だし、専門的に強化しなければならないと感じた。

上位選手は年間を通じて、新潟県スキー連盟の強化指定を受け強化合宿に参加している。スキー連盟の強化計画と連携して指定外の選手も参加できる機会も設けレベルアップを図っている。スキーは用具が勝敗を左右する場合も多く、指導者、選手それぞれがマテリアルの研究と使い分けを学んでいくことも必須である。

おわりに

以上、アルペン、ジャンプ、クロスカントリーの「競技力の向上に関する取組」について種目毎にまとめてもらった。各種目とも新潟県スキー連盟や地域との連携、支援、また競技の普及、競技者の増加が競技力の向上に不可欠である。

現在の競技スキーを取り巻く環境において私は次の二つのことを懸念している。

一つ目は、スキーを取り巻く環境の問題である。スキー競技は、“雪”が無いと競技を行うことができない。各種目とも活動場所を準備し整備することが強化を図る大前提として必要となる。特に今年度は、少雪の影響により、各種目とも練習環境の整備に苦慮し、大会開催地の変更や中止などが相次いだ。地球温暖化が叫ばれるなか、雪という“資源”あつてのスキー競技であるため、今後の“ウインタースポーツ”全体の存続のためにも自然環境に配慮する行動を、人一倍関係者の一人ひとりが考えなくてはいけないと感じている。

限られた条件の中での練習場所の確保、大会の開催受け入れ地など、各地域からの絶大な協力や支援を頂かないと活動すること自体が難しい。今後、各地域の関係者からの協力を得ながら連携体制を整えることがより一層重要となる。

二つ目は、活動するための費用の捻出である。昨今のスキー用具の価格高騰や、宿泊施設、リフト料金などの高騰などが関係者の大きな負担となっている。各種目とも“スキー”という用具の特性を如何に効率よく引き出せるかが勝敗に直結することはいうまでもない。競技力向上に必要な、“心・技・体”の向上はもちろん、使用する“用具”の準備・整備が競技力を向上するうえで大変重要となる。どんなに有能な選手であっても“適切な用具”を使用しなければ競技力をあげることは不可能である。

また、遠征費が増加の一途を辿っているなか、限られた練習環境で如何に費用対効果をあげ、競技力の向上に結び付けられるかも重要な要素である。

今後もスキー競技を志す高校生が競技に打ち込み、競技力向上を期待できる環境を、皆で知恵を出し合い、力を合わせて取り組んでいかなければならない。

「競技力の向上に関する取組」

～ 変化する時代に合わせた部活動指導（本校女子バレーボール部の取組より考察） ～

中越高等学校

本間 克敬

1. はじめに

「競技力の向上に関する取組」というタイトルを受けて、私が監督をさせていただいている女子バレーボールの取組や成果、そして今後の課題を考えていく。また、本校の中でも特に成果を上げている野球部と陸上部の取組についても考察していく。その中で共通点や学ぶべき部分を明らかにし、今後ますます変化していく時代の中で、生徒たちにどのような指導や支援をしていくことが良いのか捉えていく。

(1) 本校の歴史

本校は、明治 38 年(1905 年)12 月 5 日に、「自己の信ずる教育をするためには、自分の学校を持たねばならぬ」という当時 36 歳の創立者・齋藤由松先生の「建学の精神」によって設立された「齋藤女学館」に始まる。その後いくつかの変遷を経て、今から 67 年前の昭和 31 年(1956 年)に男女共学とし、校名を「中越高等学校」と改称。平成 27 年(2015 年)10 月に、創立 110 周年記念式典を挙行し、今年で 118 年目となる伝統校である。

(2) 部活動の様子

野球部の甲子園、陸上部の都大路をはじめ、水泳部やソフトテニス部など、全国大会で活躍する部活動が多数存在している。それぞれの部が、建学の精神を元に、「自己の力」によって、「信ずる道」を切り開くという信念を持って、日々競技力、そして、人間的な成長を求めて取り組んでいる。また、吹奏楽部、写真部、放送部、書道部といった文化部も盛んであり、全国大会や全国のコンクールなど、様々な場面で成果を上げている。各学年 320 名募集のおよそ 1000 人規模の高校である。部活動加入率は 71.2% であり、運動部の加入率は全校生徒に対して 56.0% である。(表 1)

(表 1)

令和 5 年度の部活動加入率		
全校生徒	部活動加入生徒	運動部加入生徒
910 人	648 人	510 人
全校生徒に対する加入率	71.2%	56.0%

このように、多くの部活動が向上心を持って、日々の活動を送っている。これが相乗効果となり、生徒同士はもちろん、教員同士も互いに情報や刺激を与え合いながら、高め合うことの出来る環境を生み出し、学校の活気や各部の成果に繋がっている。

2. 女子バレーボール部の取組

(1) 目標と目的

女子バレーボール部の目標は、新潟県を制覇し、全国大会で通用する選手の育成、チームの育成である。そして、その目標の達成に向けて必要不可欠となってくる人間力の育成を目的とし、練習や試合だけでなく、日々の学校生活を大切にするような指導を心がけている。

(2) 実績

女子バレーボール部は、2012 年度の新人戦で初のブロック大会（北信越大会）出場を果たす。高体連における夏のブロック大会には、2014 年度に初出場。それ以来夏は 6 回の出場。また、2017 年度の南東北インターハイに出場。同じく 2017 年度の全日本バレーボール高等学校選手権大会（春高バレー）に初

出場。その他、全国私立高等学校バレーボール選手権大会（さくらバレー）に、2012年度から8回の出場（その他、コロナ禍で出場権を得ながら中止が2回）。県制覇と、全国大会での上位入賞を目標に日々の練習に取り組んでいる。

(3) 取組の方法

「競技力の向上に関する取組」として、①日常（ミーティングと対話）、②トレーニングと食事、③遠征と練習相手といった、3つのテーマに分けて分析していく。

3. 分析と考察

(1) 2の(3)における取組について具体的に考察していく。

①日常（ミーティングと対話）

ア). チームとして

チームとしては、練習の雰囲気非常に重視している。一人ひとりが主体的に取り組んでいるか、練習を生きたものと捉え、向上させようとしているか、ミス他人の責任にしているか、など。これは、定期的に見直し、手入れをしていかなければならない事項だと考えている。練習の雰囲気を壊す要素としては、人間関係の問題や目的意識が薄れてくること原因として挙げられる。そういった問題に対して、一人ひとりが「自分のこと」、そして「自分のチームのこと」という主体的に捉える意識が必要である。そうした主体性を持たせるための方法として、ミーティングのやり方を工夫している。部員たちの思いや課題を共有し、チームの意識が同じ方向を向いていくように、必要に応じてミーティングを実施している。全体としては、一つの取組として、(図1)のオープンウィンドウを作成している。目標達成に向けて、日常や練習の中で大切にすることを見えるようにすることで、日々の会話の中でもキーワードが出てきて、確認や手入れがしやすくなる。

イ). 個人として

練習への取組姿勢を高めるためには、各自の具体的な目標設定が不可欠である。そうした時に、有効となってくるツールが、(図2)の目標設定シートである。期間ごとに自己の強みや課題を分析し、具体的なイメージを持って書き込んでいく。こうすることで、各自が自分で現状と目標を認識できるとともに、私（監督）も部員の課題意識や悩みを把握することができる。そして、このシートを元に、面談をしていくことで、意識の共有や、信頼関係の構築など、多くの利点が得られている。「やらされている練習」でなく、「自ら進んで取り組む練習」に変化させていくための、一つの手段として取り入れている。

(図1)

チームとして

(図2)

目標設定シート (個人用)

②トレーニングと食事

チームには、トレーナー（榎本隆太さん）についてもらい、身体作りの指導を実施してもらっている。期間ごとに必要なトレーニングを考案（図3）し、選手たちの実態に合わせて修正を加えながら強化してもらおう。また、栄養士（山岸美恵子さん）の食事によって、疲労回復を促進し、成長期に必要な栄養素で身体作りを支えてもらっている。（図4）

(図3)

中越高校女子バレーボール部 長期トレーニング計画(1次ピーク：H県予選/2次ピーク：全日本選手権県予選)

	2021												2022											
	11			12			1			2			3			4			5					
大会予定	H県予選(11-18)												H県予選(2-22)			全日本選手権県予選(3-11)								
PT	練習期			練習期			練習期			練習期			練習期			練習期								
基礎体力	スピード・持久力(スタミナ)			インターバルトレーニング			サーキットトレーニング			スピード・持久力(スタミナ)			インターバルトレーニング			サーキットトレーニング								
内容	身体重トレーニング			マシントレーニング			ウエイトトレーニング			身体重トレーニング			マシントレーニング			ウエイトトレーニング								
負荷設定	12~15回×3セット			8~12回×2セット						8~8回×1セット						15回×3セット								
	2022												2023											
大会予定	H県予選(4-18)			H県予選(5-15)			H県予選(6-12)			H県予選(7-19)			H県予選(8-16)			H県予選(9-13)			H県予選(10-10)					
PT	練習期			練習期			練習期			練習期			練習期			練習期								
基礎体力	インターバルトレーニング			サーキットトレーニング			スピード・持久力(スタミナ)			サーキットトレーニング			スピード・持久力(スタミナ)			インターバルトレーニング								
内容	マシントレーニング			ウエイトトレーニング			身体重トレーニング			ウエイトトレーニング			身体重トレーニング			マシントレーニング								
負荷設定	12~15回×3セット			8~12回×2セット			8~8回×2セット			8~12回×2セット			8~8回×1セット			12~15回×3セット								

トレーナーの榎本隆太さん作成のトレーニング計画表

(図4)

週間献立表

令和06年1月3日(月) ~ 令和06年1月13日(土)

献立	1/3(月)	1/9(火)	1/10(水)	1/11(木)	1/12(金)	1/13(土)
朝食	ご飯 672KJ	ご飯 672KJ	ご飯 672KJ	ご飯 672KJ	ご飯 672KJ	ご飯 672KJ
	鶏肉のみそ漬け焼き 265KJ	煮し菜(マーボー)あん 294KJ	魚のレモンじょうゆ焼き 205KJ	豚肉のふりかけ焼き 348KJ	焼きそば 271KJ	焼きそば 271KJ
	全入り中肉サラダ 173KJ	切り干し大根の煮物 80KJ	大根の煮物 48KJ	青菜のゴマドレ和え 78KJ	中華サラダ 63KJ	中華サラダ 63KJ
	からまじゅう 123KJ	卵焼き 60KJ	ほうれん草とハムのソテー 75KJ	しゅうまいチーズ焼 117KJ	チーズ 51KJ	チーズ 51KJ
とろろ昆布のすまし汁 8KJ	白菜と揚げの味噌汁 45KJ	豆腐とわかめの味噌汁 44KJ	白菜と揚げの味噌汁 44KJ	みかん 12KJ	とろろ昆布のすまし汁 52KJ	とろろ昆布のすまし汁 52KJ
合計	1274KJ 食51	1365KJ 食58	1345KJ 食58	1268KJ 食52	1113KJ 食48	1113KJ 食48
昼食	ご飯 672KJ	ご飯 672KJ	ご飯 672KJ	ご飯 672KJ	ご飯 672KJ	ご飯 672KJ
	鶏肉のマリネ 200KJ	シシトモフライ 389KJ	生揚げの卵とじ 317KJ	鶏肉のトマトソース 253KJ	38KJ	38KJ
	大根のちまみ煮 83KJ	京野菜 115KJ	もろとろ人肌中肉キャベツサラダ 114KJ	苦苣菜 38KJ	38KJ	38KJ
	ゆでキャベツのサラダ 80KJ	ミニお好み焼き 704KJ	しゅうまいゆかり焼き 255KJ	ほうれん草と人参のごま和え 43KJ	43KJ	43KJ
バナナ 34KJ	オレンジ 10KJ	オレンジ 10KJ	みかん 8KJ	みかん 12KJ	みかん 12KJ	
合計	1073KJ 食49	1290KJ 食59	1346KJ 食52	1093KJ 食53	1093KJ 食53	1093KJ 食53
夕食	ご飯 672KJ	ご飯 672KJ	ご飯 672KJ	ご飯 672KJ	ご飯 672KJ	ご飯 672KJ
	さばの味噌煮 298KJ	鶏肉のデミソースあん 331KJ	鶏肉のカレー煮込み焼き 348KJ	パルファワーとブロッコリーのサラダ 131KJ	八宝菜 321KJ	321KJ
	野菜炒め 56KJ	洋風のとじ 111KJ	小煮もの 159KJ	りんご 43KJ	焼きそば 148KJ	148KJ
	春雨の中巻ごま和え 32KJ	さつまいもとかぼちゃのサラダ 169KJ	ひじきサラダ 49KJ	牛乳 92KJ	92KJ	92KJ
牛乳 92KJ	牛乳 92KJ	飛鳥汁 67KJ	飛鳥汁 67KJ	ワンダンスープ 58KJ	ワンダンスープ 58KJ	
合計	1357KJ 食54	1395KJ 食58	1318KJ 食57	1763KJ 食63	1273KJ 食51	1273KJ 食51
合計	3704KJ 食152	3750KJ 食162	3709KJ 食162	4044KJ 食168	2989KJ 食98	2989KJ 食98

栄養士の山岸美恵子さん作成の週間献立表の例



上半身と下半身の俊敏性を高めるトレーニング



インナーマッスルの鍛錬



俊敏性とジャンプ力を高めるトレーニング



メディシンボール投げで体幹の鍛錬と身体の使い方を身に付ける

③遠征と練習相手

年間を通して様々なチームと練習試合を実施させていただいている。「日本一への挑戦」とテーマを決め、全国大会で優勝経験のあるチームや、上位チーム、全国大会常連チームに連絡を取らせていただき、胸を借りての練習をお願いしている。目的としては、私自身の指導の力と幅を拓けるということや、選手たちがそういったチームから多くのことを学び取ってもらいたいというものである。肌で感じる練

習試合は、日々の練習の成果を試すことができるとともに、相手チームから多くのことを学び取り、成長できる環境である。試合におけるリズムや戦術、声掛けやプレーの力強さ、こだわりや精神面といった多くのことを学ばせていただき、そして成長させていただいている。以下の資料（表2）は、2015年度から2023年度までのチームの活動内容の振り返りである。「高校」とは、高校生との練習試合であり、同様に「大学」は大学生チームとの練習試合で、「中学」は中学生チームとの練習試合を意味する。

(表2)

2015年度											
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
高校6日	高校12日	県総体	私学県大会	高校12日	高校6日	高校6日	春高予選	高校5日	高校5日	高校1日	高校6日
地区大会		北信越大会		校内合宿2日	北信越私学	春高予選	高校4日	北信越私学②	大学4日		全国私学大会
		高校2日					地区新人		県新人		
2016年度											
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
高校5日	高校7日		私学県大会	高校16日	春高地区	高校9日	春高予選	高校6日	高校5日	高校1日	高校5日
校内合宿2日	校内合宿2日		天皇杯・皇后杯 (新潟県ラウンド)	北信越私学	天皇杯・皇后杯 (北信越ラウンド)		校内合宿2日	大学4日			全国私学大会
地区大会	県総体					春高予選	地区新人	北信越私学②	県新人		
2017年度											
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
高校6日	高校5日	県総体	中部日本大会	高校13日	北信越私学①	高校7日	春高予選	高校5日	春高全国大会	北信越新人大会	高校9日
校内合宿5日	校内合宿3日	高校2日	天皇杯・皇后杯 (新潟県ラウンド)		高校3日			北信越私学②	高校3日		全国私学大会
地区大会		北信越大会	インターハイ	ミニ国					県新人	校内合宿2日	
2018年度											
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
高校7日	高校7日	高校2日	私学県大会	高校15日	北信越私学①	高校6日	春高予選	高校5日	高校7日	北信越新人大会	高校6日
地区大会	県総体	天皇杯・皇后杯 (新潟県ラウンド)		高校4日	春高予選	高校2日	北信越私学②	県新人		大学2日	全国私学大会
							校内合宿2日				
2019年度											
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
高校6日	高校11日	県総体	私学県大会	高校15日	北信越私学①	高校4日	春高予選	高校6日	高校7日	北信越新人大会	コロナにより全国私学大会が中止
地区大会		中学4日	天皇杯・皇后杯 (新潟県ラウンド)	高校5日	春高予選	校内合宿2日	北信越私学②	県新人			
			高校1日				地区新人				
			中学4日								
2020年度											
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
休校	休校	高校2日	中学3日	私学県交流大会	高校2日	春高予選	春高予選	校内合宿4日	高校2日		高校5日
				校内合宿4日		高校2日	地区新人		県新人		校内合宿2日
				高校2日							
本学校独自のコロナ禍における部活動方針で、「遠征は隣接県のみ」という制限の中で活動した 【中止となった大会】 4月：地区大会、5～6月：県総体、6月：北信越大会、7月：私学県大会、天皇杯・皇后杯（新潟県ラウンド）、9月：北信越私学① 12月：北信越私学大会②、2月：北信越新人大会、3月：全国私学大会											
2021年度											
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
高校4日	高校7日	県総体	天皇杯・皇后杯 (新潟県ラウンド)	北信越私学①	春高予選	春高予選	高校9日	高校6日			高校3日
地区大会		大学1日	ビーチバレー国体県予選 (優勝)	高校5日		地区新人	北信越私学②				全国私学大会
		北信越大会	（優勝）	高校6日		高校4日					
		私学県大会		コロナ休校期間のため辞退				県1・2年生大会 (新発田) → コロナのため中止			
				北信越私学大会①				北信越1・2年生大会 (富山) → コロナのため中止			
2022年度											
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
地区大会	高校4日	県総体	后杯 (新潟県)	高校13日	ビーチバレー国体	高校6日	春高予選	高校6日	高校8日	北信越私学②	高校6日
	県総体	高校1日	ビーチバレー国体県予選 (優勝)		ビーチバレー国体	春高予選	高校2日		県新人		
		北信越大会	高校3日	ビーチバレー国体県予選 (優勝)	高校5日		地区新人				
			中学3日	ビーチバレー国体県予選 (優勝)							
		県私学大会		コロナ集団発生のため辞退							
				北信越私学大会①							
				コロナのため大会が中止							
2023年度											
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
高校9日	高校10日	県総体	天皇杯・皇后杯 (新潟県ラウンド)	北信越私学①	高校7日	春高予選	高校8日	高校8日	中学1日		高校6日
地区大会		北信越大会	ビーチバレー国体県予選	高校5	春高予選	地区新人	中学3日	県新人			中学2日
		高校1日	高校3日	高校16日	中学1日		高校4日	北信越私学②			全国私学大会
			中学3日	中学1日			中学1日				
			校内合宿3日								

この（表2）から月々の高校生との練習試合は平均すると4～6日となる。（年間50日～70日程度）
（2）校内で成果を上げている他の運動部の取組についての考察（各部へのアンケートを元に考察）

①野球部の取組

野球部は、夏の甲子園に11回出場の実績を誇る。ここ5年間では、2020年の夏に県大会優勝（コロナ禍のため甲子園大会は中止）、2023年の夏に県大会準優勝を果たしている。部員数は3学年で100人を越える。大人数であるが、統制が取れている。選手間のミーティングで意識の統一をはかり、一人ひとりがチームの一員であるという自覚を持って学校生活や練習に取り組んでいる。

野球部の顧問にアンケートを取り、日々の取組の実態を調べた。平日の練習時間は16時から19時までの3時間。月曜日をオフの日にすることが多い。休日の練習時間は9時から17時までの8時間（途中で昼食休憩を挟む）。休日のオフに関しては、定期的ではなくその時々状況に応じて設定している。

トレーニングと食事を重視しており、その主な目的としては、試合で相手を上回る最大のパフォーマンスを発揮できる身体と動き作りである。安定（姿勢）→可動域（柔軟性）→リズム感→筋力→スピード→スタミナといった、これら6つの要素を順番通りに身に付けていく様々なトレーニングを行っている。チームにトレーナーがついており、トレーナーによる指導が週に2日である。

また、栄養士の協力を得て、寮生を中心に日々の食事を大切にしている。考えられた質と量の食事と身体作りと疲労の回復を促している。また、練習の合間にマネージャーの炊いたご飯によって補食を摂っている。1日3食と補食の中で、炭水化物量を計算式で出し、それを目標に摂取している。

その他、日誌で思考・感情の力を豊かに鋭くし、表現力を身に付ける取組を実践している。

②陸上部の取組

陸上部は、短距離、長距離ともに高い実績を有している。中でも、駅伝の都大路出場回数は17回と県内の駅伝レベルをけん引する役割を果たしている。近年では、新潟県の県高校駅伝大会において、2019年から2021年の3連覇を果たした。朝6時前から朝練に臨み、規則正しい生活と練習のリズム、そして毎日の走る量の確保が強さの土台となっている。平日の練習時間（放課後）は、16時から18時30分までの2時間30分。休日の練習時間は3時間が基本であり、それほど長く練習するというわけではない。一度で多くの練習というより、日々の積み重ねと、日々の走る量というものを重視している。また、オフに関しては、定期的に取るというより、状況に合わせて平日も休日も取っている。

日々の練習計画については、トレーニングが週に1～2回、技術練習が週に2回、調整・コンディショニングが週1～2回となっている。

陸上部も、栄養士の協力を得て、寮生を中心に日々の食事を大切にしている。考えられた質と量の食事と身体作りと疲労の回復を促している。3食プラス補食によって、必要な栄養とエネルギーを摂っている。遠征は、4月に2日、8月に7日、3月に5回とポイント絞って実施している。特に、年2回（春・夏）の合宿は、他校と共にチーム力を強化できる重要なものとなっている。

4. まとめ

変化し続ける時代や子どもたちに対し、部活動における「競技力の向上」への取組は、さらなる工夫が求められている。我々指導者は、これまで以上に身体に対する理解を深め、各分野の専門家たちとの連携により、質の高い指導と支援の体制を整えていくことが重要であると考えている。また、遠征や合宿についても、物価の高騰が影響し、保護者への負担が大きくなっている。やみくもに回数を増やすのではなく、時期や対戦をお願いする相手を考えながら計画していくことが重要である。さらに、他の部の取組の考察からも、様々な工夫を読み取ることができる。根本には、生徒の主体性と身体作りを重視しながら、実態に合わせた指導計画や経験作りをしているという共通点がある。

今後も、我々指導者が、生徒を理解し、学び続けていく姿勢を大切にすることで、時代に合った「競技力の向上」への取組を探究していきたい。

1 はじめに

近年、日本のバスケットボールは東京五輪の女子銀メダルや男女パリ五輪出場権獲得、男子のアジアカップ中国戦 88 年ぶりの歴史的勝利など輝かしい結果を残している。かつては夢の舞台と思っていた国際的な大会での活躍は多くの人たちに感動を与え、日本中がバスケットボールに熱狂し注目を集めている。今後もさらなる活躍が期待されるなか、JBA（日本バスケットボール協会）は育成年代（18歳以下）にも世界基準のバスケットボールを構築させることを目指し育成改革を掲げた。専門部として、来年度の北部九州総体や佐賀国スポを目指し競技力向上を進めるだけでなく、世界に通用するような選手の発掘・育成など大きな役割を果たす必要がある。

2 高体連バスケットボール専門部による競技力向上事業への取組

（1）指導者講習会

- ① 7月中旬に講習会が行われている。講師は大学の監督や実績のある指導者中心。モデルチームに国体選抜候補選手を起用することで国体の強化や各校の選手への内容伝達も図っている。
- ② 現行の規定でチームにはコーチライセンスを取得しているコーチが必要なためライセンス取得・更新時に指導法等に関する講習（ミニ・中学校・高校・一般の指導者対象）も受けている。

（2）一般財団法人新潟県バスケットボール協会による競技力向上事業との連携 リーグ戦の導入

育成年代から世界基準のバスケットボールを構築させ、国内で活気あるバスケット文化を確立させようとリーグ戦文化の導入を進めている。目的は「拮抗した対戦を増やし、選手・指導者の成長を促す」「登録チームに一定の公式試合数を確保する」である。このリーグ戦を新潟県はいち早く実施している。

2023年のリーグ戦は以下のとおりである。

トップリーグ・・・リーグ選出基準に基づき選出された全国男女8チーム。男子は開志国際高等学校が選出。

ブロックリーグ・・・協会から推薦された各県1チーム。男子は帝京長岡高校、女子は開志国際高校が選出。

県リーグ・・・N1リーグは県総体ベスト8チーム、N2リーグは県総体ベスト16。

地区リーグ・・・強化を目標にした編成リーグと育成（試合を楽しむことを目的）としたリーグ2区分を作る。チームの希望で所属を決定する。

3 結果と考察

指導者講習会については年に数回の講習会になるが、様々な戦術や技術、練習法を学ぶことができる。最近では技術指導だけでなく指導者の態度や行動についての指導もおこなわれ、「新しい時代」に求められる講習会である。また、練習法の参考動画やクリニック・講習会の開催もすぐに調べられる環境が整い、最新のルールや技術を共有できるため上級ライセンスの取得意欲のある者や向上心のある指導者の研鑽の場にもなっている。今後はライセンス取得・更新だけの講習会にならないように工夫することだ。引率顧問になり大会参加の為だけにライセンスを取得するような人達にいか「バスケットボールの素晴らしさ」を伝えられるか「バスケットボールの指導をもっと勉強したい」と思わせるかなどが重要で、指導者の人材確保も見据えた講習会が必要だ。将来起こり得ること（人材不足）をできる限り予測しながら、魅力ある講習会にしていくことが大切である。

リーグ戦の導入については、複数の試合があることにより選手は出場機会が増える、指導者は対戦相手を分析するスカウティング力などが成長し、チームの熟成につながる点は大変評価されている。私も試合数がある程度確保して高校世代を強化・育成することで競技レベルは確実に向上すると思う。ただ、スケジュールの面では既存のトーナメント大会も多くあるためオフ期がなく負担が大きいことや、日程によっては大会前で相手に手の内を見せたくないなどの声も上がっており、障壁が多いことも事実だ。特に大きな課題を残しているのは運営環境面である。リーグ戦担当者はもちろん会場校の負担、審判確保の難しさ、また新潟県でいえば地形的な問題でどうしても集まりやすい中心部（新潟市、長岡市、三条市）での開催が多くなるため負担が偏っているなどの問題も起こっている。その課題を少しでも解決するためには、前述したとおり指導者の人材を確保する取り組みで役員を増やすことや審判を確保するため高校生審判を育成すること等を積極的に取り組んでいかなければならない。本校でも今年度から選手・マネージャーが審判員の審査会に挑戦し、見事B級1名、C級3名が合格している。審判のスキルが未熟な点には課題があるだろうが、そこも理解してゲームを実施し経験させることで未来の審判確保も見据えた取り組みにもなる。また、その経験はバスケットボールの視野を広げ、競技力向上にもつながるはずである。

表 リーグ戦導入における様々な課題

スケジュール	リーグ戦と既存トーナメント大会の調整 学校行事と競技スケジュールの調整
リーグ戦の内容	オフ期も十分でないことで自己研鑽ができない 日程によって消化試合になる可能性（大会前など）
運営環境	担当者や会場校の負担（会場の確保や手当も含む） 役員・審判の確保
新潟県の 地形・気候	縦長な地形により移動距離が長く、集まりやすい会場を選ぶと負担の偏りがおこる 開催時期によっては大雪の影響で中止の可能性 新型コロナやインフルエンザの感染症が日程に影響

トップリーグから育成リーグまで全てのリーグから満足を得られる形にするには相当な時間がかかるがひとつひとつ課題をクリアしていくことがリーグ戦を長期的に継続するポイントである。

4 自校での競技力向上に関する取り組み

このような貴重な機会をいただいたので、ここでは自校での「チームの競技力向上」に関する取り組みも含めて考えを述べたいと思う。自校は県内公立高校としてトップチームになることを目標にしているチームである。まだ私自身が指導者として力不足なため、日々試行錯誤を繰り返している段階ではあるが、ここ数年強調して取り組んでいることは以下のとおりである。

(1) 指導理念・目標設定を明確にする。

簡単に言えば、どんなバスケットボールを目指して、そのためにどのような練習を取り入れるか。戦略と戦術ということかもしれない。自分の信じたバスケットボールを表現するために必要な練習をする。当たり前のことであるが、これを怠ってしまうと指導者は迷宮に踏み入ってしまいかねない。とくに変化の激しい情報化社会において様々なバスケ論や練習法が存在する。最新のプレーを学び「選手に新しいオフェンスを」と意気揚々に指導した途端、やっている練習は本当の意味を理解しないままの格好だけを真似ただけの内容になってしまう…などはよくある話である。無駄な練習ドリルはないと思うが、チームに何が必要な練習かを見極め、どの練習を後回しにするかなど、明確な優先順位を持ち選手を導く必要がある。

(2) 相手チームに勝てそうな強みの要素を武器にする。

JBAの育成年代への指導の大枠やファンダメンタル（基礎・基本）を無視せずにどれだけ他チームにない特化した練習をするかもチームの競技力向上に必要なことだと考える。他チームがやってないことを武器にするということである。長身留学生のいる学校や私立の強豪校を相手にそのような要素を見つけ出すことは簡単なことではないが、どんなプレーも逆転の発想で、視点を変えれば新しい発見が生まれる。例えば、情報が溢れている時代だからこそ、先輩コーチのところへ足を運び様々なことを学んだり、時に盗んだり、「昔から変わらない大切なこと」を古い書籍から学ぶことも良いかもしれない。そのような目の付け所を磨き、指導者が示した練習法を選手が認めてくれれば一気に伸びる可能性もある。信じる心を持たせ、チーム一丸になる。そうすればどんな壁も乗り越えられる。

5 まとめ

競技力向上のために高体連としてはリーグ戦文化の導入や教員の働き方改革・部活動の地域移行など、チームづくりとしては留学生対策など簡単に解決できない課題は多い。しかし、日本代表が世界の扉を開けて活躍できるまでになったように、決してあきらめず、目の前の選手のためにその課題を克服していく姿勢こそが未来のバスケットボールの発展になると信じ、これからも努力していきたいと思う。

「競技力の向上に関する取組」

——追い込まれた場面での強さを育成する——

ソフトテニス専門部
北越高等学校 津野誠司

1. はじめに

北越高校女子ソフトテニス部（以下、チーム北越という）は、テニスコートにナイター設備があり、平日3時間の正規練習の後、1時間程度の自主練習が可能である。朝の自主練習もほぼ全員が実施している。週末は土日とも1日練習、週1日のみのオフがあるものの、生徒は帰宅後もノートを書く時間が必要で、合計すると平日5時間、休日は9時間程度の練習を1年間通して実施している。

これは、スポーツ庁が示したガイドライン（平日2時間程度、休日のどちらか3時間程度）を著しく超越している。文部科学省は令和5年度中に休日の部活動の地域移行完了を目指しており、教員の働き方改革の推進の観点からも、我が部は「あるべきでない」典型として挙げられてよい状態にあると言っていい。

私は15年前に「ときめき新潟国体」の監督として、全国で無名の地元の高校生を日夜強化し、全国3位の表彰台に選手とともに上る栄誉を受けた。だが、わずか15年で、同じ強化活動が「あるべきでない」ものに180°変わるとは、想像だにしえなかった。

そんな部活の指導者が、今この紀要を書いていいのか甚だ疑問であるが、未来において「かつてあった挑戦」としてアーカイブに入れていただき、将来の指導者がここから何らかの刺激を受けてくれたら、という思いで記そうと思う。

2. チーム北越 全国挑戦の趣旨

ジュニア時代から全国で活躍した実績のある中学生をスカウトで集める強豪校に対し、（前提1）あくまで県内選手（中学時代の実績が北信越大会や県大会止まりの選手）を主体としたチームで、

（前提2）できるだけお金をかけずに、

（1）一人ひとりの個性に応じて、

（2）心技体のバランスをとれた強化を積み重ねる中で、

（3）自分の中にある「弱さ」と向き合い乗り越えることで克己心を養い、

全国入賞レベルの競技力を身につけさせる。

3. 今回提示する具体的強化策

自己の弱さと向き合い、己を知ることで克己心を養い、競り合いの勝負に強い精神力を育む。

（策の設定の理由）

これまでの経験から、技術的な競技力を日々高めていくことができれば、たとえ相手が実績的に格上であっても、最後の3年次には全国レベルの強豪校と「競り合う」ところまでは到達する。だが、その「競り合い」を制し、相手を凌駕するためには、相手に勝る強い精神力が必要だと痛感している。

これは決して「根性論」ではなく、困難な状況や追い込まれる展開にあっても、自分には何ができて何ができないのかを判断した上で（理知的）、仲間やチームのために粘り強く戦いつづける（感性的）、強いメンタルの力が必要だということである。

もともと強い克己心と自制心を備えている高校生選手は稀であるため、この心の力は計画的継続的に育んでいく必要があるものである。ただ、技術やフィジカル等、ある程度目に見えたり数値化できたりするものと違って、メンタルの力というのは「見える化」することが極めて難しい。つまりマニュアル化は不可能だ。だからといって、それぞれの選手が各自で取り組めるほど、安易なものでも単純なものでもない。

お金をかけずに、この力を個性に応じてつけていくには、指導者がそれぞれの選手に寄り添って選手の個性を把握し、時に厳しく、時に励まし、時間をかけて、ともに「弱さ」を超えていく覚悟が必要である。

ソフトテニス競技はメンタルの影響を大きく受けやすい。しかし、「昭和根性論」の嘲笑的否定と昨今の「長所を伸ばす楽しいスポーツ」の志向トレンドによって、「克己」を目的としたメンタル力の育成指導は「時代遅れ」というスティグマを押されやすいことで、指導者が敬遠しがちな領域といえよう。

しかし、過去20年にわたって、地元の選手で全国のトップに挑んできた経験から、この領域は、本当は非常に重要な強化ファクターであり、ここを避けている限り、全国レベルで実績のない選手を強化して全国の強豪校と渡り合うことは不可能だと断言できる。

今回、この紀要を執筆する貴重な機会をいただき、あえて方法論化が困難な「追い込まれた場面での強さ」を育む指導について、私見を述べさせてもらうこととする。

4. 具体的な取組

① 毎日、自己を振り返るノートを書かせる

生徒は、その日に受けたコーチング、自分が気づいたことや感じたこと、仲間や先輩等からのアドバイス、自分の心の動き等を自分の言葉で綴っていく。

年間30～40冊くらいになる「テニスノート」によって、指導者は一人ひとりの個性や強みと弱み、感情処理の得意不得意等をつかみ、必要に応じて指導を加えることで、生徒の自立と精神力の向上を促す。

② 遠征ではなく、合宿を通じて夜のミーティングで他者との深い交わりを促す

ミーティングは学年を超えて少人数（3～4人）のディスカッション形式を基本として実施し、自分や仲間、あるいは場面状況等を豊かに言語化できるよう指導しながら、自己に対しての主観的な眼差しと客観的な眼差しの違いや現実の自己とあるべき自己との違いについても理解を深めさせる。

③ 自分が超えるべき課題を明知化

克己心や自制心にかかわる課題は個人によって異なる。ある者は競り合いの場面で無難になり安全になってしまうという弱さをもっているが、ある者は同じ場面で無謀な選択で自滅する。各人の超えるべき「壁」は各人の性格や考え方で全く異なるので、それぞれの課題の明知化とチーム内での共有を図る。

④ 日常練習中の克己

普段の練習中から、自分の弱点は必ず顔を出すので、その場면을指導者が逃さずに指

摘するとともに、考え方の転換や普段からの対処の仕方等を試行錯誤しながらともに築き上げていく。ただし、競技者本人が自覚して乗り越えて行く意志を固め、トライアンドエラーを繰り返すことが重要で、指導者は気づきを与えながら成長を見守りたい。

⑤ 問題解決型チーム文化の醸成

仲間同士、時には後輩から先輩へ「おかしいこと」を「おかしい」と伝えあえる土壌を構築する。非常にしばしば、指導者よりもチームメートからの指摘の方が競技者へ深く伝わり、問題解決のターニングポイントとなる事例を見てきた。

リーダー育成、最上級生の自覚醸成、下級生から上級生への自然なコミュニケーションの奨励、問題発覚時に即座にチームで解決にあたる迅速性と的確な指示等、あらゆる場面で問題解決型の思考や行動がなされるよう、気を配り、言葉を配り、勇気を励まし、行動を称えて、チーム文化を築き上げていくことが大切である。

5. 段階的育成のモデル

性格や行動特性等、個性は異なるので一概にモデルは描き得ないし、実際は行ったり来たりではあるが、あえてわかりやすくモデル化してみると次のようになるうか。

① 超えるべき弱みの自覚

自分の中のメンタル的などんな問題が、いつ、どのような状態で、大事な場面で自分をスポイルするのか。それを自覚する。

自覚できない、もしくは自覚するのを嫌がる者が必ずいる。現れた時に少しずつ自覚させるようにする。

前提となるのは、「弱み」を持っているということは悪いことでも恥ずかしいことでもなく、むしろそれを自覚することは、テニスにおいても人生においても「弱み」をコントロールして「強み」を生かす生き方につながるのだ、と理解させること。「弱み」は決して消せるものではなく、コントロールするものなのだ、という理解だ。

② 弱みとの向き合い

自覚があくまで理解であるのに対し、向き合いは弱み克服の意志表示である。

ノートにはっきりと「弱み」と戦うことを宣言させ、仲間にも自ら伝える。

③ 弱みとの格闘

正直に言って、ここに相当な時間がかかる。意志表示はしても、精神が成長していないと、自分では無意識に克服のための道を避けるか、向き合っているつもりになって安心してしまう。弱みは乗り越えたと思ってもまた現れ、試合ごとに正念場が続くが、挫けそうになる心を励まし、決して見捨てることなく、この期間をともに生きることが重要である。

チーム全体の向上心が上がってくると、それに影響を受けて深く自覚していく者もいる。「格闘」は自分の内部の個人的なものだが、指導者よりもチームの仲間が真剣にかかわり影響を与えることが、一番のプラスエネルギーになることが多い。

格闘の日々はテニスノートに「向き合い」として記録していく。心の成長につれてノートの内容が深まっていく。心と言葉、行動と記述、その相関の深さに驚く。

④ 弱みのコントロール

ア 準備

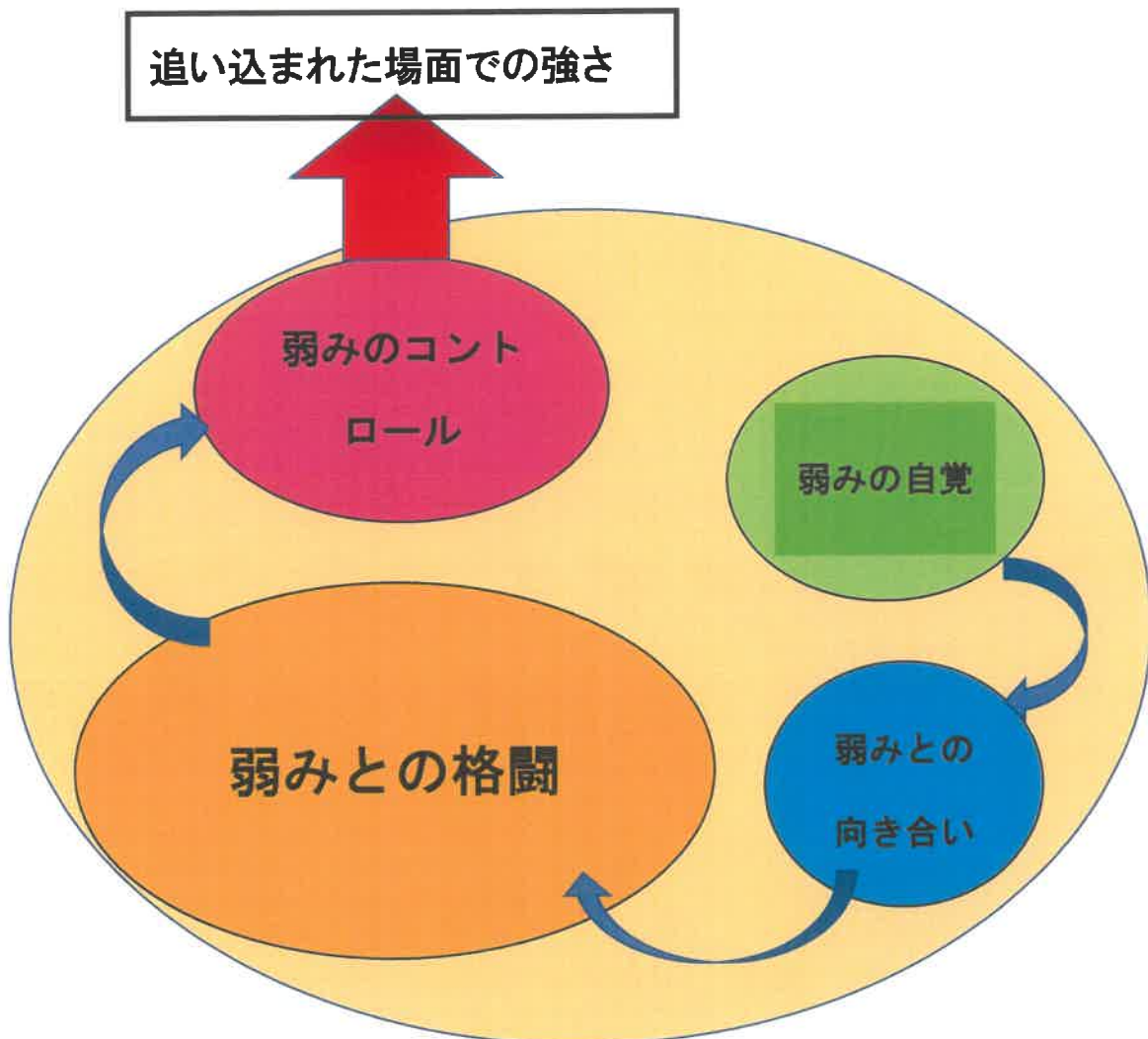
「弱み」が出てから対処するのではなく、「弱み」は程度の差こそあれ必ず現れるものだという前提の下、①考え方の整理、②キーワードの準備、③ルーティンワークの準備、④ペアのかかわり方の共有、⑤逆にそれを凌駕する心のあり方の自覚、以上を「試合ノート」や「メンタルノート」にまとめ、試合当日や必要に応じて練習中にも参照し、実践できるようにしておく。

イ 実際の場面で

「ア」の準備を实践しながら、「弱み」をコントロールし「強み」を発現できるようトライアンドエラーを繰り返す。

何度も失敗し、自己嫌悪に陥ることもある。だが、それこそが人間形成の真っ只中にあることなのだと指導者が理解し、選手が乗り越えていけるよう時間をかけて導いていくことが必要である。

○段階的育成モデルのイメージ図



6. これまでの成果

このチーム北越で自らの弱さと向き合い、乗り越えて行った若者は枚挙に暇がないほどである。近年の全国における実績の一部を挙げる。

2016年 全国総体 団体5位

2017年 全国総体 団体5位、ハイスクールジャパンカップ ダブルス2位

2018年 全国総体 団体準優勝、ハイスクールジャパンカップ シングルス1位

2019年 ハイスクールジャパンカップ シングルス1位、ダブルス5位

2022年 全国総体 個人3位、ハイスクールジャパンカップ シングルス3位

7. 課題と今後の展望

高校生という年代の発達課題は精神の自立と健全な自尊心（自己肯定感）を育むことだとして、異を唱える者はないだろう。

自らの弱さと向き合いそれを超えていこうと格闘させようとする取組はその方途として理に適っているはずである。なぜなら、ほとんどの高校生は自分に甘く、困難な場面で自ら克己心を発揮して超えていける者は稀だからである。3年間のチーム北越での「向き合い」を通して、幼い魂がたくましく成長し、自立を果たしていく様を毎年のように見て感動させられてきた。

しかし、昨今の「厳しい指導」へのバッシングは加速度的に進んでいる。その文脈においては、スポーツは笑顔で楽しくするものであって、「追い込むような指導」は改めるべき前時代的なものとされる。また、部活動の地域移行や教員の働き方改革の推進等、生徒の一人ひとりの「弱さ」に時間をかけて寄り添い、向き合わせ、ともに超えていくような指導が急速に困難になりつつあることを実感している。

社会の側からは、「叱られること」に慣れていない若者たちの扱いに困り果てている大人たちの声も多く聞かれるが、教員が部活動指導を通して若者の克己心を育成することは今後かなり難しくなっていくのではないかと。

ただ、もしそうだとすれば、高校スポーツの世界も、強い克己心や闘争心を持ち高いレベルを目指すジュニアアスリートと自分と向き合うことなど望みもしなければ与えられもしない多くの一般活動者との「格差社会」になっていくことは避けられまい。

価値観の大きな転換期にあつて、高校部活動がどうあるべきか、そして「競技力向上」という概念が不必要になるのか、それとも別なものに変遷していくのか、今の時点で私は紡ぐ言葉を有していない。

これからの指導者たちの新たな時代の実践に期待し、私の挑戦と取組を預けたい。

「競技力の向上に関する取組」
～新潟産業大学附属高等学校卓球部男女の取組～

新潟産業大学附属高等学校
卓球部顧問 山岸 健弥

1 はじめに

本校卓球部は、2009年の新潟国体の卓球競技が柏崎市で行われることから「地元の学校を強化しよう」となり強化が始まった。私はそのスタート時に本校へ入学し、縁あって母校に赴任することになった。今日まで13年間指導にあたっている。

最近の活動では、男女が一緒に練習を行うなどして、協力して切磋琢磨している。

卓球部に入部してくれる生徒はほとんどが新潟県内の生徒である。地元の選手で北信越大会優勝や全国大会上位を目標に活動している。

2 目的

これまで指導してきた取組を振り返り、その成果を踏まえて今後の課題を考察する。

3 指導方針について

「軸は学校生活～軸がぶれるものは全てがぶれる～」

高校生はまずは学校生活（軸）が重要である。それがぶれてしまうものは競技の部分でも大事な場面で我慢ができない、踏ん張れないと考える。

4 活動について

- ① 火曜～金曜 7：45～ 8：30
 16：00～19：30
- ② 休日 9：00～16：00

*月曜、その他1日がフリー

5 強化について

(1) 学校での普段の練習について

① 朝練習

サーブ練習

② 放課後練習

課題練習（選手が内容を考える）、ゲーム練習、多球練習、トレーニング

(2) 休日練習

① 学校練習

上記の放課後練習と同様、県外校が来校し練習試合

② 県外遠征

関東の大学、県外高校へ定期的に遠征を行う

(3) 課題設定

練習試合や遠征で得た課題を選手と相談し、課題練習の内容を決めていく

6 過去5年の大会結果について（新潟県総合体育大会～インターハイまで）*団体のみ

大会名	男子	女子
県総体（2018）	優勝	不出場
北信越（2018）	ベスト4	不出場
インターハイ（2018）	ベスト16	不出場
県総体（2019）	優勝	ベスト4
北信越（2019）	2位	不出場
インターハイ（2019）	初戦敗退	不出場
県総体（2020）	開催無し	開催無し
北信越（2020）	開催無し	開催無し
インターハイ（2020）	開催無し	開催無し
県総体（2021）	2位	2位
北信越（2021）	ベスト8	ベスト8
インターハイ（2021）	2回戦敗退	不出場
県総体（2022）	2位	優勝
北信越（2022）	ベスト4	2位
インターハイ（2022）	不出場	初戦敗退

7 今年度について

(1) KJ法を使った目標設定

目標設定は基本的に4月～8月のインターハイまで、9月～12月の北信越選抜まで、1月～3月の全国選抜までの3回としている。前年度までは、選手間での話し合いで決めていたが、今年度はKJ法を使用して、目標達成のために具体的にどのようにしたらを時間をかけて考えて各グループで発表し、全体でまとめた。以前よりも各々が意見を出しやすくなった。

(2) トレーニング日の設定

毎週水曜日をトレーニング日とした（大会前は別）。本校の生徒は進学してからも続ける生徒が多いため、今後のことも考えてトレーニングのみの練習にも実施した。トレーニングの内容は別の顧問にお願いし、選手が飽きないような内容を取り入れた。目に見えた効果のために、立ち幅跳びの計測を定期的に行いモチベーションアップにも繋げた。



立ち幅跳び（計測）



トレーニング（ダイヤル）

(3) 今年度の結果

大会名	男子	女子
県総体	優勝	優勝
北信越	2位	優勝
インターハイ	2回戦敗退	初戦敗退

男女で県総体アベック優勝を8年ぶりに達成、北信越大会では女子が優勝することができた。インターハイでは競合校と接戦の末敗れ、全国で勝つ難しさを改めて実感した



8 考察

(1) 女子の活躍

近年、女子の成績があがってきた。中学校時代に実績のある選手が入部してくれたことは要因の1つではあるが、やはり男子と一緒に練習ができるということは大きな理由だと推察する。

(2) 男子の活躍へ

インターハイ出場や北信越大会上位進出はコンスタントにできている。ただ、目標である全国大会上位の結果はだせていない。今年度取り組んだトレーニングやKJ法の次年度も活躍し、3～4年後の結果がどう結びついていくか再度研究してみたい。現状では、同じ結果になるので試行錯誤しながらすすめていきたい。

9 まとめ

今回、感じたこととしては具体的な取組があまりないと思った。卓球は基本的には個人競技なので、「個のスキルアップ」が求められるため、自分にあった課題に取り組むことが必要である。その課題をどれだけ気付かせられることができるか、本人が気づくことができるかが重要になる。その際に課題の意味や練習方法の意図をしっかりと伝えることも大切である。ただ、練習は1人ではできないためチーム全体が同じ方向を見て、目標を共有しやる気がでるような雰囲気作りが大切である。その際には、練習試合や遠征の計画をたてるなどのマネジメント力も大事になってくる。

10 最後に

近年、部活動について様々な意見があるなかで、インターハイなどの各種大会を開催して下さる高等学校体育連盟に感謝をしたい。

1 はじめに

県高体連バドミントン専門部では、競技力向上に欠かすことのできない3本柱である選手強化、指導者育成、大会運営能力向上を目的に組織化を平成29年から図っている。組織化を図り連携を強化することができたおかげで、それまで曖昧だった役割の明確化と業務の効率化を進めることができた。特に大会運営については、主管校にとって大きな負担となる事前準備の段階から専門部の担当者がサポートし、前年からの引き継ぎがスムーズに進められ、業務の軽減化を図ることができた。

指導者育成については、全県顧問総会時に指導者講演会の実施や県協会とともにコーチングセミナーを開催し、全国トップレベルの指導者のスキルを学ぶ取り組みを毎年行っている。また、日本スポーツ協会による公認スポーツ指導者養成講習会への参加を積極的に参加することを促しており、今年度は10名の高体連の指導者が資格を取得している。

3本柱の中心である選手強化について県協会では、トップチーム強化とより裾野を広げた強化練習会とに分けて実施している。専門部では、強化練習会に関わってきた。この3年間はコロナ感染拡大により、強化合宿や遠征・強化練習会などを縮小・中止せざるを得ず、思うように強化活動を図ることができなかつた。そこで、この機会にこれまでの強化計画を見直すべく、これまで実施されてきた内容に基づいて考察することとした。

2 取り組みの目的

本稿では平成7年から実施している強化練習会に焦点を当て、実施された内容をもとに、競技力向上と選手強化についての問題点を探り、課題を解決する手立てを明確にすることで、より実効力のある強化練習会とは何かを考察し本研究を進めることとした。

3 取り組みの方法

本研究では、コロナ禍前に行われた令和2年2月に実施した第2回強化練習会の内容を振り返り、課題を明確化することでより実効力のある強化練習会の企画を立案する。

4 結果と考察

強化練習会については、次の計画書のもと実施している。

(1) R2強化練習会実施計画書

強化練習会設定目的：県トップ校が全国総体・全国選抜でベスト8以上を狙うには、本県全体の競技力を向上・安定させることが必要である。本練習会ではトップ校・選手の強化はもちろん、県2位～4位校がトップ校に刺激を与え、県外2位から4位の学校に対して互角に対戦できる競技力強化を図る。また、県大会個人戦出場選手の競技力を向上させることで県大会のレベルアップを図り、県全体の競技力向上につなげることを目的とする。

- ① 強化練習会の効率化を図るためにカテゴリーを次のように分ける。
 (参考：県総体・県選抜・国体予選・県1・2年生大会・各地区大会)
 Aランク【学校対抗戦1位～4位校・県大会個人戦ベスト8以上】
 Bランク【学校対抗戦5位～8位校・県大会個人戦ベスト16以上】
 Cランク【県大会個人戦出場選手】
- ② 県1位～4位校の競技力向上を図るために
 県1位～4位校中心選手を軸に技術指導・ゲーム形式の練習会を設定する。
 実業団選手・社会人・大学生にスパーリングパートナーとなってもらう。
- ③ 県大会のレベルアップを図るために
 県総体・県選抜個人戦出場選手を練習会に参加させる。
- ④ 参加基準について男女各25人(組)+αを目安とする
 依頼の流れ：強化部から強化選手推薦 → 地区代表 → 各校監督
- ⑤ 運営形態について
 - ・Aランク選手を軸に技術指導・ゲーム形式の練習会を設定する。
 - ・運営は強化部と参加校顧問が行い、中越地区の顧問が会場の責任者になる。
- ⑥ 総括
 強化選手については、選手・監督からのアンケートおよび総体・春地区の結果を
 分析し、第2回専門部委員会で報告する。

(2) 強化練習会実施計画書をもとに計画した令和元年度第2回強化練習会実施内容

- ① 日程：令和2年2月1日(土)・2月2日(日)
- ② 会場：柏崎市総合体育館メインアリーナ12面 サブアリーナ6面
- ③ 講師および選手
 講 師：ヨネックスバドミントンチーム
 早田紗希 様 與猶くるみ 選手 曾根夏姫 選手
 大学生：(県内出身選手) 9名
 男子：中央大学・法政大学・東日本国際大学・立命館大学
 女子：日本体育大学・龍谷大学3名・作新学院大学
 選 手：
 男子：Aグループ15人 Bグループ18人
 女子：Aグループ18人 Bグループ22人 合計73人
- ④ タイムテーブル：

2月1日 9:00 9:30 12:00 13:00 16:30 17:00

Aグループ	開会式	大学生と スパーリング	昼食	実践・パターン フリー練習等	クール ダウン
Bグループ	講師紹介 練習内容お よび日程説明	フィジカル トレーニング		ゲーム練習 (ダブルス・シング ルス)	

2月2日 9:00

12:30 13:20

15:30 16:00

Aグループ	実践・パターン フリー練習等	昼食	ゲーム練習 (ダブルス・シングルス)	閉会式
Bグループ	ゲーム練習 (ダブルス・シングルス)		ノック パターン練習等	

- ・講師：2日目午前までをAグループの指導。
2日目午後のBグループの指導。
実践練習・フリー練習には選手のスパーリング。
- ・大学生：講師の補助（Aグループ選手のスパーリングパートナー）
2日目午後のAグループのゲーム練習。

⑤ 全国選抜北信越予選会課題

【ダブルス】

- ・サイドバイサイド、トップ&バックのいずれも詰める場面での連続攻撃が遅い。
また、パートナー（球を打っていない選手）の次の球への準備も遅い。
- ・サイドバイサイドからトップ&バックに切り替えるときの連携が悪く、自信を持って勝負所でトップ&バックを作れない。
- ・連続アタック攻撃能力が低い。→レシーブ能力の低さも関連している。

【シングルス】

- ・アタック後、リアコートからネットへの詰めが遅く打点が低い。
- ・強い選手はネット前、リアコートいずれも打点が高く、ラリーのテンポも早い、ラリーが続くと徐々に対応できなくなる場面が多い。
- ・ショットのコースも、厳しい所へ打たれる事によりミスを誘発される。

⑥ 課題から目標を設定

【ダブルス】

- ・アタック時に、前衛がアタックした後の後衛のポジションを上げる。
- ・サイドバイサイドからトップ&バックへのローテーション時に空くスペースのカバー力アップ。
- ・サイドバイサイドから攻撃へ展開する前に入る動きのスピードアップおよびラケットワークの改善。
- ・アタック力アップ。

【シングルス】

- ・ラリー力の強化。
- ・アタック後、リアコートからのネット処理の高さ・質の向上。
- ・アタック力アップ。

(3) 強化練習会参加校顧問アンケート集約結果

強化練習会に参加した学校の顧問にアンケートを実施、10名の先生方から回答があった。

- ① 開催時期について【2月2日・3日北信越選抜から間がない時期】
適切であった10 もう少し早くして欲しい0 もう少し遅くして欲しい0
- ② 講師について【ヨネックスから3名派遣】
適切であった9 違う講師が良い1 (男子選手用の講師が欲しい)

先生方の協力が大きい。講師の人数よりも先生方の参加が大切。昨年ほどのコートもノックするような状態で手が足りない状態だったが今年はゲーム形式の生徒と分けたことでうまく回った。

- ③ 日程について【2日間 9:00~17:00】
適切であった10 もう少し短くして欲しい0 もう少し長くして欲しい0
- ④ 練習内容について【県選抜・北信越選抜で課題をピックアップ、メニューを作成】
(Aグループ)
- 1日目午前：大学生相手のダブルスパターン練習
適切であった7 改善を要する0 (大学生がいてくれて助かった。)
- 1日目午後：ダブルスノック・パターン練習・ゲーム練習
適切であった7 改善を要する0
- 2日目午前：ダブルスゲーム練習
適切であった8 改善を要する0
- 2日目午後Ⅰ：シングルスパターン練習(2:1)
適切であった7 改善を要する1(大学生がいてくれて質が上がりよかった。)
- 2日目午後Ⅱ：BS：大学生とゲーム練習
GS・GD：大学生・ヨネックス選手ゲーム練習
適切であった7 改善を要する1 (ゲーム練習の時間が短かった。)
- (Bグループ)
- 1日目午前：フィジカルトレーニング【スタビライゼーション】
適切であった6 改善を要する2 (シャトルを打つ機会を増やして欲しい)
- 1日目・2日目午後：ゲーム練習
適切であった8 改善を要する1
- 2日目午前：ヨネックス選手によるノック練習
適切であった7 改善を要する1

- ・ヨネックス選手の指導のもと、生徒自身、バドミントンについて良き学ぶ機会になった。
- ・ヨネックス選手は球出しではなく動いて指導して頂けると良かった。
- ・若い先生方にはノックは難しくても入ってもらえばよかった。指導者の向上にもつながる。

⑤ 運営について（改善点等気がついたこと）

- ・面数も十分で良い練習になった。スパーリングパートナーの数をもう少し確保できればなおよかった。
- ・参加選手にとって技術および精神力向上の良き機会となった。
- ・A・Bの動きがちがうこの形は、講師の先生の声が届きやすい。
- ・役割分担をもう少し細かく分担する必要がある。ノック要員の確保など分担してやる体制作りが必要。
- ・AとBの差は技術の差よりも意識の差。ここを埋めないと目標の一つであるベスト4レベルの学校が他県のベスト4と勝負することは難しい。

5 まとめ

令和元年度第2回強化練習会では、それまでの強化練習会の反省から

- ① 大学生を入れてスパーリング
- ② A・Bグループに分けて実施内容を完全に区別
- ③ 講師によるフィジカルトレーニング指導
- ④ 担当者を練習種目別に完全分離
- ⑤ 直近の大会から課題を抽出し、練習会目標として具体的にメニューに反映

の5つを改善した。実施した後のアンケート結果から、県内トップのAグループの練習は満足感が高かったことが分かった。しかし、Bグループのアンケート結果では、もう少しシャトルを打つ時間を増やして欲しいといった意見や選手のモチベーションが低いなどの指摘も多く寄せられた。今回、フィジカルトレーニングから入ったのもBグループの選手に必要であると判断したからで、その必要性や設定理由を最初に選手に提示をしてから練習に入ったほうが効果的であった。

基本的な練習の組み方や内容については、今回の練習会を踏襲して実施することがより実効力のある強化練習会となると感じた。今後計画するうえで参考にしていきたい。なお、コロナ感染拡大前からの強化練習会実施状況は以下の表のとおりである。今年度から第2回強化練習会をチーム力強化として位置づけ、3月末にフェスティバル大会として県内の県選抜出場校、各地区選抜チーム合わせて約50チーム、県外から約50チームの計100チームが集まってレベルの高いリーグ戦を行うことで春季地区大会・県総合体育大会へとつなぎたいと考え準備を進めている。より競技力を高め、選手強化につながる強化練習会を今後も見直ししながら進めていきたい。

【参考】5年間の強化練習会実施状況

	R4	R3	R2	R1	H30
第1回【9月】	○	×	×	○	○
第2回【2月】	○※1	－※2	－※2	○	○

※1 フェスティバル大会として3月に実施する予定。

※2 R2・R3年度第2回については、県協会トップ強化と整理統合したため、計画段階から予定していなかった。

1 はじめに

高校生年代におけるサッカーを取り巻く環境は、2002年の日韓共催のFIFAワールドカップ開催以降、さまざまな取り組みにより発展していった。発展の契機となったのは高校年代においてリーグ戦の文化が根付いたことが一つの要因といえる。本研究においては、全国的なユースリーグの創設の経緯とそれに伴う新潟県リーグのこれまでの経緯、それに伴う本県の競技力向上についてまとめていく。

2 ユースリーグの創設

高校生年代における全国的に規模の大きいリーグとしては、2000年に高体連チームが中心となって発足した関東スーパーリーグが先駆けであった。

そして2003年には、当時の川淵三郎会長によるキャプテンズミッション（現・JFAミッション）の一環として、全国9地区ごとの高校年代によるリーグ戦「JFAプリンスリーグ（U-18）」（現・高円宮杯 JFA U-18 サッカープリンスリーグ）の創設に至った。これにより多くのプレーヤーが、それぞれの年代・レベル別に応じた環境で、年間を通じてプレーする機会が増えた。

さらに2011年からは、都道府県リーグ、プリンスリーグ（都道府県リーグ）とのつながりをより明確に分かりやすくするため、全てのリーグを「高円宮杯U-18 サッカーリーグ（年号）」と統一し、最高峰リーグを①「プレミアリーグ」、続いて②「プリンスリーグ」、③「都道府県リーグ」とした。チーム・選手が目指す最高峰のリーグをより明確した形で位置付けることとし、現在に至っている。

3 新潟県リーグの経緯

新潟県は、JFAの流れを受け、高円宮杯全日本ユース（U-18）サッカー選手権大会への予選会として、2004年に「U-18 新潟県ユースサッカー選手権」としてリーグ戦をスタートした。創設年の大会の形式は2種大会（クラブチームと高体連が出場できる）として50チームが参加、5チーム10グループの予選リーグを経て、決勝トーナメント形式で実施した。

2007年には、「U-18 新潟県ユースサッカーリーグ」（通称Nリーグ）と名称を変更して、6月から9月下旬迄の期間で開催し、66チームを3部制のリーグ戦として実施した。

2008年には、リーグの開催期間が延び、4月からの開催になり、2009年には、同一チームから複数のチームが参加可能となり、大会参加チーム数は72チームまで増えた。

2011年からは、名称を「高円宮杯U-18 サッカーリーグ（年号）新潟県」と全国的に統一され、2012年より現行につながる4部制の大会形式となった（2012年は84チームが参加）。現在においても80チームほどが参加し、各カテゴリーにおいて年間を通じてリーグ戦を行っており、多くの選手がたくさんの試合経験を積んでいる。

4 新潟県の競技力向上

高校生年代のプレミアリーグがスタートした 2011 年以降の全国規模の各種サッカー大会(プリンスリーグは北信越大会)の本県の戦績を以下の表にまとめた。

表 1

	プリンスリーグ北信越	インターハイ	高校サッカー選手権	国体
2011	1 部 2 位 (ALB 新潟 Y)	ベスト 8 (新潟明訓)	2 回戦 (新潟西)	1 回戦
2012	1 部 優勝 (ALB 新潟 Y)	2 回戦 (帝京長岡)	ベスト 8 (帝京長岡)	1 回戦
2013	優勝 (ALB 新潟 Y)	1 回戦 (新潟明訓)	1 回戦 (帝京長岡)	1 回戦
2014	優勝 (ALB 新潟 U18)	1 回戦 (開志 JSC)	ベスト 16 (開志 JSC)	4 位
2015	優勝 (ALB 新潟 U18) ※プレミア昇格	1 回戦 (新潟明訓)	2 回戦 (新潟明訓)	2 回戦
2016	優勝 (新潟明訓)	1 回戦 (帝京長岡)	1 回戦 (帝京長岡)	ベスト 8
2017	2 位 (帝京長岡)	1 回戦 (日本文理)	ベスト 8 (日本文理)	2 回戦
2018	優勝 (新潟明訓)	1 回戦 (新潟明訓)	ベスト 8 (帝京長岡)	2 回戦
2019	優勝 (帝京長岡)	ベスト 8 (北越)	ベスト 4 (帝京長岡)	出場なし
2020	3 位 (新潟明訓)	中止 ※コロナウィルスの為	ベスト 4 (帝京長岡)	中止 ※コロナウィルスの為
2021	優勝 (帝京長岡)	2 回戦 (開志 JSC)	ベスト 16 (帝京長岡)	中止 ※コロナウィルスの為
2022	優勝 (帝京長岡)	2 回戦 (帝京長岡)	ベスト 16 (日本文理)	ベスト 8
2023	優勝 (帝京長岡) ※プレミア昇格	2 回戦 (帝京長岡)	2 回戦 (帝京長岡)	1 回戦

(出典:高校サッカー100年等)

インターハイと高校サッカー選手権に限って戦績を見ると、2011 年以降は 29 勝 25 敗と勝ち越しているのに対し、2010 年以前の同期間を比較すると、8 勝 26 敗と大きく負け越している。リーグ戦が全てではないが、拮抗したゲームを年間通じて経験することで、トーナメント形式の全国の舞台でも少なからず力を発揮できているのではないかと考える。

5 まとめ

全国的に高校年代のリーグを導入し、年間を通じて拮抗したゲーム環境が整備されたことで本県の競技力向上の一因ともなった。今後はよりよいゲーム環境を追求し、「リーグ戦」とインターハイ予選や選手権予選などの「カップ戦」とのつながりによる休日も含めた最適な日程を再構築するなどが、さらなる競技力向上につながるのではないかと考える。

6 参考文献

- ・高校サッカー100年 全国高等学校体育連盟サッカー専門部
- ・日本サッカー協会 2010 年度 第 11 回理事会資料 2011.3
- ・JAPAN FOOTBALL ASSOCIATION 2007.4
- ・Japan's Way JFA 日本サッカー協会 等

「競技力向上に関する取組」

地域連携によるラグビーの普及と競技力向上

新潟県高等学校体育連盟ラグビーフットボール専門部
新潟県立新発田高等学校 笹川 敬史

1 はじめに

ラグビーフットボールは、ご存じの通り、15名対15名の計30名がグラウンドでプレーする団体球技であり、この人数は高体連専門部の全競技中で最大である。

近年、高校ラグビーでは全国的に競技人口の減少が加速している。そもそも少子化の影響で高校生の総数が年々減少している状況ではあるが、高校生ラグビー人口の減少はそのペースを上回っている

(右表参照)。単独校での大会参加が難しくなるケースが多発し、全国高体連では「部員不足に伴う複数校合同チーム参加規定」を作成し、合同チームでの全国大会参加も容認されており、

年	平成 25 年	平成 30 年	令和 5 年
高校生総人口 (全国)	3,319,758 人	3,235,661 人 (97.5%)	2,909,703 人 (87.6%)
高校生ラグビー 選手登録数 (全国)	23,146 人	21,702 人 (93.8%)	17,304 人 (74.8%)
高校生ラグビー 選手登録数 (新潟県)	539 人	385 人 (71.4%)	304 人 (56.4%)

※ () 内の%は平成25年値との比較

実際に第103回全国高等学校ラグビーフットボール大会では、福井県代表として「若狭東高校・敦賀工業高校」が出場している。

今後も、様々な競技で合同チームによる大会参加は増加するとみられており、そのあり方も議論が必要である。特に本研究は、地域(総合型スポーツクラブ)や他学校と連携しながら、複数校合同チームとして高校生ラグーマンを指導してきた取組の報告である。

2 研究の目的

所属校では少人数で活動している選手たちが、他校や地域と連携することで競技力向上にどのように繋がっていくかを明らかにする。また、「合同チーム」のあり方と競技力の向上の関係について模索する。

3 研究の方法

令和4年11月から令和7年1月の期間、新発田高校ラグビー部が「合同チーム」として他校や地域と連携しながら取り組んできた様々な内容を振り返り、分析する。また、参加生徒・保護者からのアンケート調査を実施し、その結果を考察する。



4 結果

(1) 取り組みについて

①他高校との連携

大会には下越地域の新発田南高校、村上高校、中条高校と合同チームを結成し参加してきた。週末や長期休業中は常に全員が同じグラウンドで活動し、練習試合や合宿も共に実施した。平日も近接する新発田南高校とはほぼ毎日合同で活動を行った。

②新発田市中学校ラグビー部との連携

月に3～4回の頻度で新発田市中学校ラグビー部と合同練習を実施した。高校生が中学生にアドバイスする場面も頻繁に見られ、お互いにとって学びの多い時間となっていた。

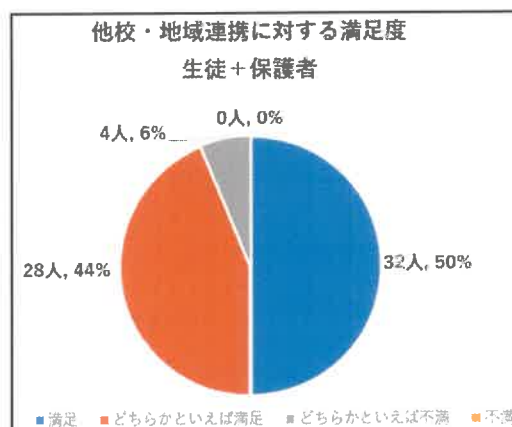
③総合型地域スポーツクラブとの連携

新発田市のNPO法人とらい夢に所属するブレイカーズRFCと連携し、毎週水曜日夜に練習を実施した。この活動には社会人(女子選手含む)や中学生の希望者も参加し、様々なカテゴリーでプレーする選手が揃うこととなった。練習はブレイカーズRFCのスタッフや選手が中心となって実施した。



(2) 成果と課題

選手とその保護者の活動の満足度に関するアンケート結果は右の図の通りであった。「満足」「どちらかといえば満足」の合計は94%。満足の理由として回答された内容と件数は次の通り。学校外の仲間ができたなど仲間関連31件、質の高い練習で試合に勝つことができたなど競技力関連22件、専門的な指導に満足など指導者関連17件。不満理由としては、活動場所への移動負担、帰宅時間が遅いなどがあつた。



顧問の立場で振り返ると、他校との連携、地域との連携無くしてこの2年間のラグビー部の活動は不可能であったと考えている。少人数では難しい15人対15人のラグビーという競技特性を楽しむことや、多くの仲間と切磋琢磨しながら意欲的に練習に取り組むこと、複数の顧問から指導を受けられることは大きな利点である。令和6年度の大会結果を振り返ると、11月のNHK杯では準決勝で敗れたものの順位決定戦を制し第三位であった。

5 まとめ

地域や他校と連携した合同チーム活動は、競技の普及に成果をあげると同時に、結果的に競技力の向上にも繋がっていた。全国高体連の「合同チーム参加規定」では、勝利至上主義を否定し、「成果発表の場の確保」を主目的としている。本研究を通じ私が感じたことは、全力で競技に取り組む中でこそ、仲間との連帯感が生まれ、競技特性に触れる楽しさに気付くことができ、自分自身の成長を実感できるということである。このような活動の継続は、普及の面で効果を上げるとともに、競技力の向上に直結していく。生徒や保護者が求めているものは、「成果発表の場」だけではないのだろう。

「競技力の向上に関する取組」
～ソフトボール専門部69年の歩み～

五泉高等学校 大越 真理子

はじめに

本県のソフトボール強化は基本的には各学校の取り組みに頼っている状況である。国体を通じて、国体選手の選考、選抜チームの練習試合、強化練習を通じて強化してきたと言える。二巡目新潟国体に向けて、男女強化指定校が作られ、国体強化として競技力の向上に取り組んできた。

新潟国体以降に女子の強化指定校がなくなることで、強化の中心校がなくなり、男女共にソフトボール競技の減少は競技力の向上に陰りを落としている。

高体連としては技術講習会を通じて、トップレベルの講師を招聘して競技力の向上を図ってきた経緯がある。高体連の講習会の影響は多大であり、講習会の開催に向け、トップレベルの技術スピリッツを生徒に伝えたい先生方の思いが強化につながっていたと思われる。

1 本県の全国大会での結果

(1) 男子

インターハイ 平成22年 日本文理 優勝 平成20年 日本文理 3位

国民体育大会 平成22年 新潟県(日本文理) 優勝

昭和54年 新潟県(高田北城) 優勝 昭和53年 新潟県(高田北城) 3位

平成21年 新潟県(日本文理) 3位

全国大会での優勝をはじめ入賞の歴史がある。

(2) 女子

インターハイ(初戦突破) 昭和39年 高田北城 昭和59年 市立沼垂 令和4年 新潟商業

全国選抜 平成27年度 高田北城ベスト16

インターハイ75年の歴史の中で3勝しかない。「全国で1勝」が女子の目標である。

2 取り組み

(1) 男子

二巡目新潟国体に向け強化が進み、新潟国体で3位、翌年のインターハイ、国体での優勝は国体強化の取り組みの成果と言える。サマーソフトボール大会等県外高校が数多く来県し、練習試合を繰り広げた。その結果、試合数もさることながらその経験値が選手の実力を引き延ばしていった。

男子は通年で練習試合100を目標に多い年は160試合、平均130試合行ってきた。

詳細は24インターハイに向けた競技力向上の寄稿原稿をご覧ください。

(2) 女子

平成10年代はチーム数も多く、(16から20チーム)各学校が覇を競い県外への練習試合を行っていた。二巡目国体を前に新潟商業が強化指定校となり、新潟商業を中心に国体強化が行われた。

選抜チームとしての練習試合(北信越国体選手決定後)

平成17年11試合、平成18年13試合、平成19年13試合、平成20年13試合オフ17試合、平成21年15試合、平成22年14試合、平成23年不明、平成24年11試合、平成25年17試合、平成26年5試合、平成27年7試合、平成28年7試合、平成29年6試合、平成30年7試合、令和元年8試合、令和2年なし、令和3年なし、令和4年2試合、令和5年4試合。国体の強化費を財源に行われているので強化費の予算が練習試合数に直結している。

オフシーズン 日本リーグ所属チームペヤングと合同練習を令和2年、3年、4年、5年と継続的にやっている。

令和5年度より、技術講習会や国体強化で動作分析などを取り入れ試合以外の選手の意識改革もはじめた。

3 結果と考察

(1) 男子

男子は加盟校も少ないなか、全国優勝を目標にインターハイ、国体での優勝を手にした。勝つために経験値が必要と言いながら160を数える試合数は言うて出来るような数ではない。選手監督らが対戦相手を求めて全国各地を行脚したたまものだと思う。また、結果が伴うことで県外からも選手が集まってきた。コロナ禍をへて野球離れが男子ソフトボールに影響を及ぼし、強豪校と試合するよりも、部員を確保することが至難の状況となっている。少数ではあるが、男子ソフトボールに係わる関係者の熱い情熱がソフトボール競技を支えている。

(2) 女子

新潟国体に向けた強化は確実に競技力も向上した。結果だけを言えば本国体も、それ以降の北信越国体も未勝利のままである。そのためあれだけやったのに何も残らず、強化指定校の制度もなくなった。との声もあった。今回の寄稿に過去を振り返り検証した結果、選抜チームの試合数は令和5年現在と比べ2倍から3倍にも及ぶ試合数をこなし、練習試合の結果半分近くもしくは勝ち越した年もあり、確実に競技力は向上していった。

練習試合が7試合を切った頃より、試合結果はほぼ負け越しとなっている。

令和4年インターハイでの38年ぶりの初戦突破と平成27年度全国選抜ベスト16の結果を基に勝因を分析した。共通しているのはエースが2年生県大会から投げており、その結果3年生県大会で県大会を制覇しインターハイへつなげている。いずれも部員不足から全国大会でのベンチ入りした人数は12名、15名であった。少数精鋭のベンチ状況が試合経験を得る機会が増え投手力がついたと憶測する。しかし、部活動の改革による休養日の設定や閉庁日は試合数の減少につながっている。

対戦相手のデーターとしての共通点は、すべて公立高校という点であった。

大量失点での相手はすべて私立高校である。(平成以降)

平成以降のインターハイ35試合中0得点の試合が23試合ある。全国では勝ち数が少ないので北信越大会を加えた勝利に目を向けると63勝ある。勝った試合の平均得点は5点である。勝った試合は援護射撃となるような得点を挙げている。投手力、打撃力、守備力をあげることが必須である。この3つすべてをあげることが理想ではあるが、まずは今の状況で1つは他県に負けられない力をつけるべきであると思う。そのうえで現状にあった力をつけて行くしか無いと思う。今後の競技力の向上には負けたとしてもゲームを作ることが自分たちのプレイを見失うことなく、勝負を展開していくことにつながると思う。

4 まとめ

現在の高校ソフトボールは全国的にソフトボール競技が二極化しており、選手を集める私学と、地元でソフトボールをする公立という縮図になっている。さらに都市部を離れると少子化の影響で大人数のソフトボールの存続は厳しくなる一方である。ソフトボールの置かれる状況が厳しいのは新潟県にとっては今に始まったことではない。厳しい状況のなか取り組んできた先人の方々と同じく、やれることをやっていくしか無いと思う。近年の部員不足の中から結果も出ており、各学校の取り組みは、部員数が増えるだけでも競技力の向上につながると思う。競技力の向上と競技人口の増加は両輪であり、部員を確保することは学校のみならず、県ソフトボール協会との共同の課題となっていくことであると考えている。

「過去の全国大会結果一覧、県外勝利まとめ」は以下のとおり

女子 全国大会結果 北信越大会入賞

全国回数	年度	総体出場校	結果	対戦校	全国選拔出場校 ○北信越予選通過 △記念大会出場			北信越総体	北信越新人	国民体育大会
					出場校	結果	対戦校			
					備考					
	昭和39	新潟国体	高田北城	0対11	宇部学園					
	昭和40	岐阜国体	三条商業	1×-0	花巻南	0対2	蔦谷	予選 3×-2	大町北	1対6北陸 2×-0藤花
	昭和42	埼玉国体	三条商業	0対5	熊本女子			予選 3×-2	星陵	0対3勝山
	昭和44	長崎国体	三条商業	0対4	安田女子			予選 0対2	塚原	1対0藤園女子
	昭和47	鹿児島	三条商業	0対2	小川			予選 0対1	勝山	10×-5塚原 3×-2勝山
	昭和47	新潟国体	選抜	0対1	愛媛					
1	昭和24									
2	昭和25									
3	昭和26									
4	昭和27									
5	昭和28									
6	昭和29	昭和30年より参加								
7	昭和30	糸魚川	3対11	神田女学園						
8	昭和31	市立沼垂	0対24	今治明德						
9	昭和32	市立沼垂	0対9	羽衣学園						
10	昭和33	第二長岡	1対13	西宮						
11	昭和34	第二長岡	0対7	塩山						
12	昭和35	新潟中央	0対2	鹿児島女子						
13	昭和36	新潟中央	2対18	玉名家政						
14	昭和37	三条実業	0対14	成徳学園						
15	昭和38	高田北城	0対11	福島女子						
16	昭和39	高田北城	1対0	香川明善	1対7	川口女子				
17	昭和40	三条商業	0対6	徳島商業						
18	昭和41	高田北城	0対3	大分東						
19	昭和42	三条商業	6-7×	鹿児島女子						
20	昭和43	三条商業	0対4	大分東						
21	昭和44	三条商業	0対4	今治明德						
22	昭和45	三条商業	1対4	富島						
23	昭和46	高田北城	0対13	神田女学園						
24	昭和47	三条商業	2-3×	家政学園						
25	昭和48	高田女子	0対5	前原						
26	昭和49	三条商業	0対7	羽衣学園						
27	昭和50	三条商業	0対2	京都家政						
28	昭和51	高田北城	1対8	秋田由利						
29	昭和52	三条商業	2対5	釧路星園						
30	昭和53	西新発田	3対4	遠野農業						
31	昭和54	高田商業	1-2×	嶺北						
32	昭和55	西新発田	0対17	宇部女子						
33	昭和56	西川竹園	4対7	落合						
34	昭和57	市立沼垂	0対13	弘前学院聖愛						
35	昭和58	市立沼垂	0対11	石巻女子						
36	昭和59	市立沼垂	2対1	長崎商	2-3×	石川				
37	昭和60	市立沼垂	2対7	中村学園						
38	昭和61	高田北城	0対11	奈良白藤						
39	昭和62	高田北城	4対14	高知丸の内						
40	昭和63	市立沼垂	1対5	九州女子						

全国大会結果 北信越大会入賞

全国回数	年度	全国大会出場校	結果	対戦校	全国選拔出場校 ○北信越予選通過 △記念大会出場			北信越総体	北信越新人	国民体育大会
					出場校	結果	対戦校			
41	平成元年	長岡商業	0対4	夙川学院						
42	平成2	高田北城	0対6	安芸						
43	平成3	日本文理	0対20	日南学園						
44	平成4	長岡商業	0対4	高知丸の内						
45	平成5	新潟商業	0対15	松坂女子						
46	平成6	新潟中央	1対5	辻						
47	平成7	見附	1対8	扇城						
48	平成8	新潟青陵	3対6	山梨学院	△新潟商	0対2	八戸ウルスラ			
49	平成9	新潟商業	0対5	開智	○青陵	1対4	習志野			
50	平成10	新潟青陵	0対8	窪川						
51	平成11	新潟青陵	0対1	札幌東						
52	平成12	長岡商業	0対9	本巢						
53	平成13	五泉	2対9	八代東						
54	平成14	五泉	0対1	済美						
55	平成15	新潟商業	1対12	帝京安積	○五泉	0対3	上山明新館		五泉2位	
56	平成16	新潟商業	4対5	出雲商業						
57	平成17	長岡商業	0対8	一宮女子	△五泉	0対15	多治見西			
58	平成18	新潟商業	2対18	神村学園						
59	平成19	高田北城	0対5	飛龍	新潟商	1対7	東海学園			
60	平成20	新潟商業	2対4	伊勢女子	新潟商	0対7	辻			
61	平成21	高田商業	0対6	岐阜女子	高田商	0対5	専大北上	新潟商3位		新潟国体 選抜
62	平成22	五泉	0対5	ときわの森	高田商	中止				
63	平成23	新潟商業	1対12	山梨学院	新潟商	1対10	弘前学院聖愛			
64	平成24	高田商業	2対11	埼玉栄	新潟商	0対3	和歌山北			
65	平成25	高田北城	0対4	日出	新潟商	0対12	東北生活文化			
66	平成26	新潟商業	0対11	都城東	北城	0対8	一関第一			
67	平成27	高田北城	0対19	創志学園	北城 2対1辻	2対1秋田北	0対2創志学園			
68	平成28	高田北城	0対1	星野	北城	1対13	神戸常盤女子			
69	平成29	高田商業	0対10	星城	北城	0対15	高崎健康福祉			
70	平成30	高田北城	0対16	高崎健康福祉	新潟商	0対6	下妻二			
71	令和元年	新潟商業	0対4	山梨学院	高田商	コロナ中止		高田商業3位		
72	令和2	コロナ中止			高田北城					
73	令和3	新潟商業	0対6	池田辻	新潟商業	0対10	安田女子			
74	令和4	新潟商業	2対0松江商業	1対7熊本商業	新潟商業	0対7	高松商業			
75	令和5	新潟商業	0対7	高松商業						

男子 全国大会結果 北信越大会入賞

全国回数	年度	総体出場校	結果	対戦校	全国選拔出場校 ○北信越予選通過 △記念大会出場		北信越総体	北信越新人	国民体育大会 県名は開催地
					出場校	結果			
					備考				
	昭和53	長野国体	高田北城 3位		6対1宮崎	1対0千葉	1対4群馬		
	昭和54	宮崎国体	高田北城 優勝(2校)		4対0鳥取	2対0宮崎	2×対1大阪		
	平成20	総体	日本文理 3位		10対0足利工	8対0四日市工	3対2飛龍	6対2千葉敬愛	0対5九産大付属九州
	平成21	新潟国体	新潟国体 3位		4対1千葉	8対4岡山	0対5愛知		
	平成22	総体	日本文理 優勝(4校)		4対2三刀屋	7対1倉吉東	3対2千葉敬愛		
	平成22	千葉国体	日本文理 優勝		雨天同時優勝				
1	昭和41								
2	昭和42								
3	昭和43								
4	昭和44								
5	昭和45								
6	昭和46								
7	昭和47								
8	昭和48								
9	昭和49								
10	昭和50	昭和51年より参加							
11	昭和51	高田北城	1対6	由良育英					
12	昭和52	高田北城	6対4紀南	0対5大宮工					
13	昭和53	高田北城	1対3	坂出工					
14	昭和54	高田北城	0対2	刈谷工					
15	昭和55	高田北城	0対1	南島					
16	昭和56	高田北城	0対2	米子東					
17	昭和57				高田北城	2対11	高松商		2位
18	昭和58	高田北城	4対6	草津					
19	昭和59								
20	昭和60				中越	不明			3位
21	昭和61								
22	昭和62	高田北城	2対7	本庄北	中越	不明			3位
23	昭和63	中越	0対1	埼玉栄	日本文理	9対14	城南		3位
24	平成元年				○日本文理	1対7	高松商	3位	2位
25	平成2	日本文理	0対16	読谷	○中越		沼津学園	2位	3位
26	平成3	日本文理	2対16	諫早	△北城16		熊谷工業		福岡 5位 1対2福岡
27	平成4	日本文理	3対4	山形南陽	日本文理	3対6	愛光	3位	2位
28	平成5	日本文理	0対6	山形南陽					
29	平成6	日本文理	3対13	三刀屋	○中越		文徳		3位
30	平成7	中越	0対13	清風南海				2位	
31	平成8	日本文理	5対13	新島学園	○日本文理	0対4	新島		2位
32	平成9	日本文理	0対8	箕島				優勝	広島 5位 11対5北海道 1対4広島
33	平成10	日本文理	3対5	日田林				3位	
34	平成11	日本文理	1対0新田	1対8秋田経法	日本文理	0対1	読谷	優勝	3位
35	平成12	日本文理	0対1	彦根工業	日本文理	0対6	清風南海	3位	3位
36	平成13	日本文理	6対0三本松	0対1岡豊	日本文理	0対2	新見	優勝	2位
37	平成14	日本文理	3対2身延	0対9埼玉栄	○文理ベスト16	28対2	旭川龍谷	優勝	2位
38	平成15	日本文理	3対2徳島北	1対2読谷	日本文理	5対1滝川	1対4山崎	3位	優勝
39	平成16	日本文理	5対4呉	0対1千葉敬愛	日本文理	2対9	熊本工	3位	優勝
40	平成17	日本文理	10対0武生東	0対5津西	文理ベスト16	対清風南海	2対3日向	優勝	3位
41	平成18	日本文理	1対2	新見	日本文理	1対7	城東	優勝	3位
42	平成19	日本文理	0対2	新島学園	16文理	4対1正則2対1美来工1対2御調		3位	優勝
43	平成20	日本文理	3位		日本文理	6対0山形南陽0対6読谷		優勝	2位
44	平成21	日本文理	0対1	徳島科学	日本文理	1対4	千葉敬愛	3位	優勝
45	平成22	日本文理	優勝4校優勝		日本文理			優勝	優勝
46	平成23	日本文理	5対2伊勢原	0対1鹿児島工	日本文理	7対1星陵	0対5興国	優勝	3位
47	平成24	日本文理	0対2	御調	日本文理	1対2	玉名工業	優勝	2位
48	平成25	日本文理	0対9	新島学園	日本文理	4対9	星陵	優勝	4校優勝
49	平成26	日本文理	2対5	九産大付九州	文理ベスト16	5対0綾部	0対7読谷	優勝	3位
50	平成27	日本文理	7対4身延	0対3佐世保西	日本文理	0対7	飛龍	優勝	3位
51	平成28	日本文理	0対8	千葉敬愛	日本文理	3対10	栗東	2位	
52	平成29	日本文理	0対10	九産大付九州	日本文理	2対7	光明相模原	2位	3位
53	平成30	日本文理	3対8	下妻二	日本文理	2対3	箕島	2位	2位
54	令和元年	日本文理	3対1綾部	4対6読谷	日本文理	コロナ中止		2位	福井 0対2長崎 茨城 1対8茨城
	令和2年	日本文理	コロナ中止		日本文理	コロナ中止		コロナ中止	3位
	令和3年	日本文理	8対1日川	0対5九産大	日本文理	0対7	読谷	3位	3位
	令和4年	日本文理	不戦敗	大村工業					出場校なし
	令和5年	日本文理	0対18	新見					出場校なし

女子県外勝利 一覧

昭和39	北総	高田北城	27対0	戸出
昭和39	全総	高田北城	1対0	香川明善
昭和40	国体	三条商業	1対0	花巻南
昭和40	ミ二	三条商業	3対2	大町北
昭和40	北総	三条商業	6対0	高岡女史
昭和41	北総	高田北城	13対6	藤花
昭和41	北総	高田北城	8対3	飯田女子
昭和41	北総	高田北城	3対2	藤園女子
昭和42	ミ二	三条商業	3対2	星陵
昭和44	ミ二	三条商業	1対0	藤園女子
昭和44	北総	高田北城	6対5	七尾女子
昭和46	ミ二	高田北城	2対0	伊那弥生ヶ丘
昭和47	ミ二	三条商業	10対5	塚原
昭和48	ミ二	三条商業	3対2	勝山
昭和48	北総	市立沼垂	2対1	篠ノ井
昭和48	ミ二国	高田女子	6対2	勝山
昭和52	北総	三条商業	6対0	大町北
昭和52	北総	高田北城	1対0	飯田風越
昭和53	北総	三条商業	8対2	豊科
昭和53	北総	三条商業	1対0	高岡第一
昭和54	北総	西新発田	12対4	福野
昭和54	北総	三条商業	4対3	飯田風越
昭和54	北総	高田商業	3対2	清光女子
昭和54	北総	高田商業	4対2	七尾商業
昭和55	北総	西新発田	6対5	福野
昭和57	北総	高田商業	4対0	雄山
昭和57	北総	高田商業	1対0	七尾女子
昭和57	北新	高田北城	4対0	勝山精華
昭和58	北総	市立沼垂	1対0	新湊
昭和59	全総	市立沼垂	2対1	長崎商業
昭和59	北総	西新発田	5対2	滑川
昭和60	北総	市立沼垂	9対4	金沢女子
昭和60	北新	市立沼垂	5対3	滑川
昭和61	北総	市立沼垂	4対0	美方
昭和62	北新	市立沼垂	3対2	伊那
昭和63	北総	市立沼垂	8対0	大町北
昭和63	北総	市立沼垂	1対0	若狭
昭和63	北総	高田北城	4対1	中野西

平成元	北総	長岡商業	8対1	八尾
平成2	北総	市立沼垂	2対0	八尾
平成3	北総	日本文理	5対4	中野西
平成5	北総	新潟中央	8対3	七尾商業
平成8	北総	新潟青陵	4対3	豊科
平成9	北新	新潟青陵	1対0	井波
平成10	北総	新潟青陵	3対1	輪島実業
平成14	北新	新潟商業	6対2	長野商業
平成15	北総	長岡商業	9対4	敦賀
平成15	北新	五泉	4対3	三国
平成16	北総	新潟商業	7対2	福野
平成18	北総	新潟商業	5対3	飯田女子
平成21	北総	新潟商業	5対2	福井商業
平成21	北総	新潟商業	2対0	篠ノ井
平成21	北新	高田商業	8対1	篠ノ井
平成22	北総	新潟商業	1対0	金沢
平成23	北総	新潟商業	8対1	飯田風越
平成24	北新	新潟商業	7対2	篠ノ井
平成25	北新	新潟商業	11対4	市立長野
平成27	選抜	高田北城	2対1	辻
平成27	選抜	高田北城	2対1	秋田北
平成28	北総	高田北城	1対0	長野商業
平成29	北総	高田商業	5対3	美方
令和元	北新	高田商業	8対3	文化学園長野
令和4	全総	新潟商業	2対0	松江商業

沖縄 I H 集合写真

日本文理高校 男子チーム



「競技力の向上に関する取組」
～強化と普及活動の両立をめざす取組～

新潟県高等学校体育連盟柔道専門部
上越総合技術高等学校 橋川 義弘

1 はじめに

近年、全国的に柔道人口が減少傾向にあり、新潟県でも同じ状況下にある。その状況を踏まえ、競技力の向上（強化）とあわせて普及に関する活動にも力を注いでいく必要がある。実際に数年前から全国や新潟県でも様々な活動を行ってきたが、一向に柔道人口の減少が止まらない状況が続いている。そこで新潟県高体連柔道専門部では、高校から柔道をはじめ選手や高校生になってからも柔道を継続するために、柔道の魅力をPRする活動を考え、数年前より取組を行っている。

2 取組の目的

現在、新潟県の高校柔道は全国から集まった選手や県内上位入賞者が集まる学校もあれば、高校から柔道をはじめた選手で大会に参加する学校や部員が数人しかいない学校と実力は二極化している。また、部員数もそれに比例しており、普段の練習がままならない学校も多く存在している。

もちろん新潟県全体のレベルを上げるために強化をしていくことは必須である。しかしながら高校から始めた選手や中学時代なかなか勝利に結びつかなかった選手にもチャンス与えてあげる取組も必要である。

そこで、強化に特化した取組と普及を目的とした取組を行うことで選手のモチベーションを保ちつつ、やりがいを持って柔道を行える環境を与えてあげることができないかと考えた。

また、中学生・高校生で合同練習会を実施し交流を持つことでつながりができ、高校に入学してからも柔道に取組やすい環境を整えたいと考えた。

3 取組の方法

(1)強化に特化した取組

①国体強化練習会



国体選手候補を中心に練習会を開催し、成年（警察官や実業団選手）の協力も借りることで強化選手のレベルアップを図る取組。

②新潟県錬成会



県外の強豪校からも参加をしてもらい、大会やその後の練習会を実施することで新潟県全体のレベルアップを図る取組。

(2)普及を目的とした取組

①青海杯・チャレンジマッチ

初心者の部などレベルに合わせた部門をつくった大会を実施し、普段人数が少なく団体戦に出場できない選手も他校と合同で出場することで柔道の楽しさを体験する等の取組。



②メディア等を利用した取組

新潟県では全国高等学校柔道選手権大会新潟大会をテレビ放映している。また、新潟県柔道連盟が発行している「にいがた柔道」に中学生にむけた高校の柔道部紹介を掲載している。

③地域ごとにおける中学校・高校合同練習会

新潟県という土地柄もあり全体での練習会だと参加が困難な学校も出てくるため、参加しやすいように地域ごとで行った取組。



4 結果と考察

数年前より様々な取組を実施してきているが成果として表れているかについては目に見えない部分も多くあると思われる。

強化に関する取組は、中央に比べて練習環境が少ないことは否めない。しかし警察官や実業団の成年選手からも協力を得ながら、国体強化練習会として実施することで、選手に自力がついてきていることはもちろん、成年選手と交流があることで、意識の向上にもつながっている。

普及活動については、年々の柔道人口減少は歯止めがきかない。現時点では中学から高校に進学するところで柔道を手続きしてもらおうための対策と高校に入学してからも楽しさ

を味わいながら取り組むことができる環境を作ってあげることが必要であると感じている。柔道人口を増やすことはなかなか困難ではあるが、現状を維持することを目標にした対策がこれからも必要となってくる。今回取り組んだ地域ごとの練習会では、多くの中学生と高校生が同じ環境で練習をし、交流を深めることができたことはとても良かったことであると感じた。

5 まとめ

新潟県全体のレベルを上げるために強化活動は必須である。環境が厳しい中でも今まで行っている強化練習会や錬成会の取組を継続しつつ、また新たな活動も積極的に取り入れていくことが新潟県全体の底上げにもつながってくる。しかし選手それぞれの柔道に対する考えかたにも違いがあり、チャンピオンを目指す選手もいれば、初段（黒帯）を目指す選手等それぞれである。そこで高校から始めた選手や中学時代なかなか勝利に結びつかなかった選手にもチャンスを与えながら柔道を続けていける環境を作っていく必要もある。

競技を行うにあたり、強化と普及活動はどちらとも重要であり、どちらか一方を優先することはできない。今後も選手のニーズに合わせた環境づくりや取組を考え、強化と普及活動の両立を行うために幅広い考えを持ち、様々な取組を実施していくことが大切であると思われる。

「相撲競技における競技力向上に関する取組」

新潟県立高田農業高等学校
相撲専門部 齊藤 秀明

1 はじめに

相撲は日本固有の神道に基づいた神事として、国内各地で「祭り」として「奉納相撲」が行われている。健康と力に恵まれた男性が神前にてその力を尽くし、神々に敬意と感謝を示す行為とされている。そのため、礼儀作法が非常に重視され、その一環として力士はまわし以外を身に着けないことになっている。

また、相撲は迫力とスピード感あふれる近代的スポーツであると同時に、長い歴史と伝統を持った日本の国民的文化でもある。

私たちは、相撲の鍛錬をすることによって、たくましい肉体と粘り強い精神を作り上げ、心身ともに立派な人間として社会に貢献するよう心掛けるとともに、相撲の素晴らしさを世界中の多くの人々に親しんでもらえるよう努めなければならないと考える。ここでは相撲専門部としてどのような取り組みを行っているかを紹介させていただきたい。

2 相撲専門部としての「競技力向上」に関する取り組み

(1) スタッフ間の連携

① 目的

強化指導スタッフは現在6名で、そのうち相撲部がある高校に勤務する教員は海洋高校2名、高田農業高校2名である。近年は学校業務以外の様々な問題が増えてきているため、1人の指導者だけですべてをカバーすることは非常に困難になってきている。そこで(公財)新潟県スポーツ協会や新潟県相撲連盟と連携し、海洋高校、高田農業高校において外部指導者(新潟県スポーツ協会育成指導員)による部活動指導を行い両校の競技力向上を目的に取り組みを進めた。

② 効果

最大の利点は、両校において毎日の稽古で生徒の能力を最大限に引き出していくことが可能になったことである。日頃から生徒に接している教員とは別の視点からの技術指導やメンタルケアなどによって、選手もモチベーションを高めて大会に臨むことができた。その結果、全国高校相撲宇佐大会で海洋高校のニヤムオチル・トゥルボルト(2年)の個人優勝や、高田農業高校の宮下龍星(2年)が全国高等学校総合体育大会個人戦 80kg 級に出場することができたと考える。

(2) 育成活動

新潟県相撲連盟と共催で小学生から高校生までの合同練習会を月1回以上開催している。県内には少年クラブが12チームあるが、加入人数の減少から同世代で十分な稽古ができないチームも増えてきている。合同練習会を開催することで、稽古の量を増やすことはもちろんであるが、稽古の質も高まっている。また、高校生が小中学生に胸を貸すことで交流が広がり、県内高校の魅力を発信する良い機会となっている。冬場はzoomによるオンライン稽古を実施し、基本動作やトレーニング姿勢など画面を通して確認しながら指導している。

3 自校における「競技力向上」に関する取り組み

相撲のルールは相手を土俵の外に出すか相手の足の裏以外の一部分を地面に自分より先につけるとい

うシンプルなものである。また、一試合の取り組みに要する時間がきわめて短いことから、一瞬で相手の出方を読み、自分の有利な体勢に持って行かなければなかなか勝つことができない。

そこで重要になってくるのが、基礎・基本動作の徹底である。すべての競技に共通することであるが、基礎・基本をおろそかにしていると少しずつ動きや気持ちにズレが生じてくる。その少しのズレが相撲の内容や結果へ影響を与えることが多い。結果が出せなかったり、思い通りのパフォーマンスができなかったりした時にこそ戻らなければいけない内容が基本動作であると考え。毎日の稽古の中では四股、すり足、テッポウ、ぶつかり稽古などに時間を費やしてきた。指導していくなかで大切なことは、理論や技術を生徒に教え込むのではなく、生徒が自ら考えることを促し、行動できるようサポートしていくことが必要であると考え。なぜならば、その中で悩み、試行錯誤しながら問題を自らの手で解決していく能力こそこれからの社会で求められる実践力なのではないかと考えるからである。

また、相撲には押しや四つなどさまざまな型があるが、勝つためには最終的にこの体勢や型になったら誰にも負けないという得意の型を持っていることが要求される。これらは当然日々の稽古で養っていかなければならない。今年度より外部指導者による部活動指導が行われ、その都度的確なアドバイスをもらうことで、質の高い稽古を行うことができた。毎日を見つめ直し、継続していくことで基礎・基本が定着し、競技力の向上に繋がると考える。

4 現状での成果および課題

(1) 成果

これまで小学校から相撲を続け、全く成績を残せなかった生徒が高校に入学し、全国大会に出場することができたのは大きな成果である。これまで自分に自信がなく相撲への取り組みにも集中できなかった生徒が、相撲をとおしてさまざまな能力に気づき、自らそれらを伸ばし成長する姿を見て、改めて生徒が持つ可能性の大きさを実感している。

(2) 今後の課題

相撲競技経験者が県外へ流出することや、中学校に入学した際に相撲競技から離れるといったことが多く、競技人口の減少が進んでいる。このようなことから、今後も小学校、中学校および新潟県相撲連盟との連携を図り、ジュニアの底辺拡大を行っていくことが必要だと考える。

5 まとめ

当専門部は、本県で開催された平成21年の「トキめき新潟国体」や令和3年の「北信越かがやき総体」を契機に競技力向上のための強化システムを構築してきた。一過性のものでなく恒常的な取り組みにしていくために競技力向上と同時に相撲競技のPRを積極的に行いたいと考える。そして何よりも相撲をとおして社会に貢献できる人材を育成していきたいと考える。

「競技力向上に関する取組」

レスリング専門部 北越高校
石井邦宏

1 はじめに

かつては「レスリング王国」と呼ばれ、数々の名選手を輩出した新潟県も、近年では少子化に伴う部員減少もあって、成績は低迷している。国体では総合成績の40番台が定位置となっていた。

新潟県レスリングでは以前から、各学校が切磋琢磨するとともに、合同練習を重ねながら国体に向けて取り組んできた伝統があったが、危機感を抱いた県内各学校が改めて力を合わせ、「チーム新潟」で競技力の向上に取り組んできた。その取り組みと結果を以下にまとめてみた。

2 取り組みの目的

高校生スポーツの祭典といえば高校生のオリンピックとも言われるインターハイである。しかし、新潟県ではインターハイで成績を残すことよりも、国体で成績を残すことに県民の期待が高い。

もちろん種々の制約があるなかではあるが、国体での上位入賞を目的に、所属を超えての取り組みが5年前の2017年より本格化した。

3 取り組みの方法

部員が減って各所属での練習がままならなくなっているなか、強化を図っていく方法としては、県内での合同合宿を繰り返すこと、県外へ強い相手を求めて強化合宿を行っていく以外に道はない。それらを限られた予算と時間のなかで可能な限り取り組んできた。

(1) 県内での合同練習

県内での合同合宿、練習を重ねた。その際に、成年で活躍している現役選手に指導してもらったり、スパarringに入ってもらったりして力をつけた。特に若い指導者が新潟県内に入ってきたことにより、新しい風を呼び込んでくれた。スパarringや最新の技術指導とともに、全国で戦う意識付けをもらい、新潟県レスリングの発展には欠かせない存在となった。

(2) 強化合宿

日本体育大学や育英大学などの強豪大学、県外強豪高校への合宿を重ねた。

日本体育大学では日本トップクラスの選手とのスパarringを重ねることで、日本のトップ選手の力の一端を知ることができた。また、常に全国の強豪校が練習に参加する環境で、高校生トップの力も体感することができた。

育英大学への遠征合宿では最新にして基本的な技術を学び、スパarringでも力をつけてもらった。

県外強豪校への合宿では、高校生同士でレベルの高い練習試合やスパーリングを経験することができた。

4 結果と考察

2019 茨城国体 グレコ 71 kg 級 3 位
総合 37 位

本格的に強化が始まって最初の年であり、有力選手も多数いたことから、数名の入賞者が期待されたが、結果は入賞者 1 名にとどまった。強化が簡単ではないことを痛感させられた。それでも 3 位入賞は強化の賜物といえる。

2020 鹿児島国体【中止】

新型コロナウイルスの感染拡大により国体は中止となった。前年の国体出場者が多数残り、グレコ 71 kg 級は優勝も期待できたほか、入賞ラッシュが期待された。それだけに大会中止は非常に残念な結果となった。国体こそ開催されなかったが、その後に開催された全国選抜大会の代替大会では八海高校が学校対抗戦において県勢として 23 年ぶりにベスト 8 に入るなど復活を印象づけた。

2021 三重国体中止

新型コロナウイルスの感染拡大によって国体は中止となった。主力が抜けたとはいえ、新しい力も台頭してきており、大会が中止となったのは残念だった。

2022 栃木国体 フリー 60 kg 級 3 位
フリー 71 kg 級 5 位
フリー 92 kg 級 5 位
グレコ 55 kg 級 5 位
総合 17 位

前年から活躍した選手たちが 3 年生となり、入賞ラッシュとなった。強化の方向性が間違っていなかったことを結果で示すことができた。少年の活躍もあって天皇杯総合成績は近年になく 17 位まで上昇した。

2023 鹿児島国体 フリー 51 kg 級 5 位
総合 33 位

入賞を期待された選手が怪我で本来の力を発揮できなかったため、不本意な結果となってしまった。1, 2 回戦で強豪選手と対戦が続いたのも響いた。しかしながら、高校生の時に活躍した大学生の活躍が目立った。

5 まとめ

昨年は不本意な成績に終わったものの、今年の日体では、去年日体に出場した選手も多く残り、活躍が期待される。どの県も同様の取り組みをしており、上位に食い込むことは容易ではないが、これまでの5年間を振り返ると、一定の成果が出たのではないかと考えている。もちろんこの結果に満足しているわけではなく、さらに上位進出を図っていきたいと考えている。

今後さらに発展させていくためには、今までの強化合宿と県外遠征を続けていくことももちろん大事だ。しかし、今後課題となってくるのは、一層厳しくなっている部員減少を食い止め、ジュニアの強化・育成、そして県内で互いに切磋琢磨していく状況をつくっていくことが大事になると考える。また、成年として活躍した大学生たちが就職のために県内に帰ってくる時期でもある。そういった有為な人材を受け入れ、成年が少年を指導できるような環境を整備していくことも大事だ。そうすることで一層、新潟県高校レスリンは発展していくことが可能であると信じている。

1 はじめに

(1) 登山の歴史

日本人は古くから山と親しんでおり、明治維新以降外国人の来日により、外国人の目で見られた日本の山が紹介されるようになる。大正時代になると日本人がアルプスで本格的に登山するようになり、岩・氷を登る近代登山が日本にもたらされる。終戦後は、登山の大衆化が進み、先鋭的なクライマーはバリエーションルートを開拓する。80年代末、戦後生まれの団塊の世代が40歳代を迎え、中高年登山ブームが起こる。会社での終着が見え出した頃から定年後の生き甲斐を考え、健康志向、有り余る時間の過ごし方、趣味探しなどの先に登山があった。この中高年登山者に深田久弥の『日本百名山』は恰好の目標となって「百名山ブーム」が起こった。2泊3日で3名山踏破などの弾丸ツアーもあってどの百名山も登山者で溢れるようになり、百名山以外の山は不遇を囲った。この「百名山ブーム」では、ガイド登山を隆盛させ、登山者ではない登山客を作り出した。現在、中高年層の大半を占める自立しない登山客の遭難事故が多発しており、社会的な問題となっている。

(2) 高校登山

① 部員と顧問の関係

山登りをとおして、人と人との繋がりや役割、自然とのふれあい、自然の持つ驚異と素晴らしさなど多くの学ぶべきものがある。しかしながら、登山は「山」という場、自然環境的には平地とは異なりいわば異常環境で行う人間の文化活動なので、高等学校の山岳部の指導者（顧問等）は知識や技術を学習し、多くの経験を積み上げ日頃からの意識的に行うトレーニングが不可欠である。山へ行くときにだけ顧問、生徒達が顔を見合わせるといふことでは、本当の意味での教育活動としての部活動にはならない。部活動は、顧問教師の指導の下に、生徒同志がお互いに協力し合い、困苦を共にした日頃の努力と友情で一緒に学び、お互いに人格を磨きあっていくところに、部活動の得がたい成果があるのである。山岳部の指導者（顧問等）はその意味でも日頃から山岳部の生徒を把握し、部員とのコミュニケーションを図るとともに、部員相互のコミュニケーションにも配慮し、日常の活動にも積極的に関わることが大切である。そのためには、指導者は教師であると同時に、山岳部員から信頼される登山者でありたい。

② 競技登山とは

全国高体連登山専門部では大会を通して正しい高校登山の在り方を求め、その着実な展開と研究を主目的として安全登山を推進している。大会での成績評価は単に優勝を競うためのものではなく、大会の趣旨を尊重し、登山の基礎的な技術・態度を着実に実践できることを主眼として以下の審査基準（表1）によって行っている。

表1 全国高等学校登山大会 審査基準と指導目標

審査項目	点数	審査内容	指導目標
体力	40	持久力・スタミナ配分・チーム内の適度な間隔	持久力と山になれた歩行ができ、余裕を持った登山行動がで

歩行	10	適度な歩幅・スリップの有無・走らない	きる
装備	5	必要品の所持と適切な数量	必要品の所持と適切な数量の管理, 合理的なパッキング, 適切な服装ができる
設営・撤収	5	所要時間・テントの適切な設営方法・整理整頓	テントの仕様を理解し, 適切に取り扱うことができ, 悪天候にも対応した設営ができる
炊事	5	適正な火気取扱いと食料計画	栄養素的知識と行動計画に適合した工夫と応用ができる
天気図	4	適正な天気図の作成, 予報と解析	気象通報を聞き, 天気図の作成をし, 予報と解析ができる
課題テスト	12	山域に関する知識, 救急法の知識, 気象に関する知識	山行中における適切な対応をとれる知識を身につけている
計画書	2	登山計画書の記載が適切である	登山計画書必須事項を適切に記載する
行動記録	2	行動記録の記載が適切である	事後に役立つ行動記録の記載ができる
読図技術	10	登山道中の位置が地図上で特定できる	読図・地形の観察が現地で即応できる
マナー 自然保護	5	自然保護をわきまえ, マナー全般が良い	自然保護をわきまえマナー全般にわたり良く他社の登山者への気配りはできる

2 本研究の目的

前述の通り, 80年代より始まった登山ブームによって遭難や滑落, 近年では弾丸登山が問題視されている。また高校登山でも競技登山を通して技術向上をめざすことで安全登山に努め, 各校のレベルに合わせた山域で楽しさを感じるようになってきている。本研究では各校の山のスキルアップをどのように行っているかを調査し, 共有することで県登山専門部全体の競技力向上を行う。また競技力と安全登山の結びつきを考察することを目標とする。

3 研究方法

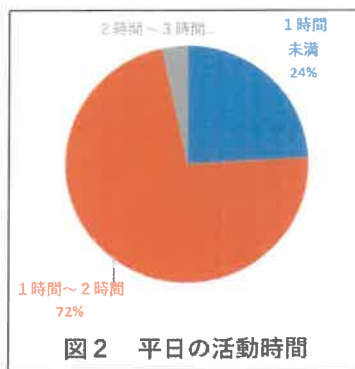
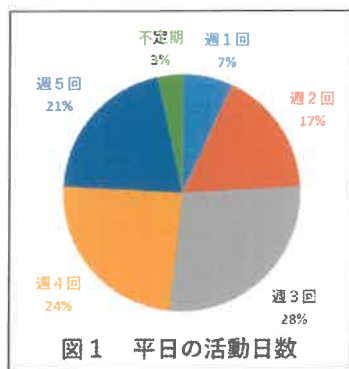
新潟県高体連登山専門部加盟の学校の顧問・部員へのアンケートを実施し, 日々の活動状況について調査する。その結果から競技力向上の手法を推測する。本研究では全国登山競技における審査内容を参考にアンケートを実施した。

4 各校の活動状況について

(1) 顧問へのアンケート結果及び考察 (回答数 29)

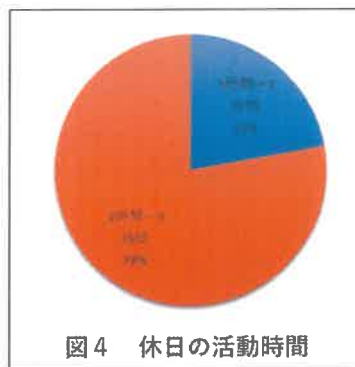
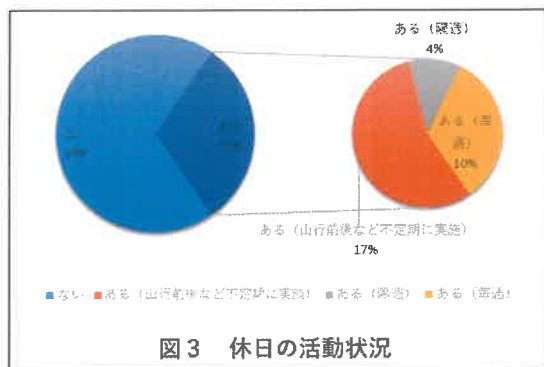
① 平日の活動日数と活動時間

図1, 2より活動日数は各学校でばらつきはあるものの, 週3日以上を実施する学校が70%を超えていることから, 日頃より活動が行われている。このことから大会はや各校の学校登山には生徒間の関係も構築されていることが推測される。しかしながら活動時間が2時間未満の割合が96%と各日ごとに練習内容が限定されることが考えられ, 山行日が近い際には活動日数や時間の確保が必要である。



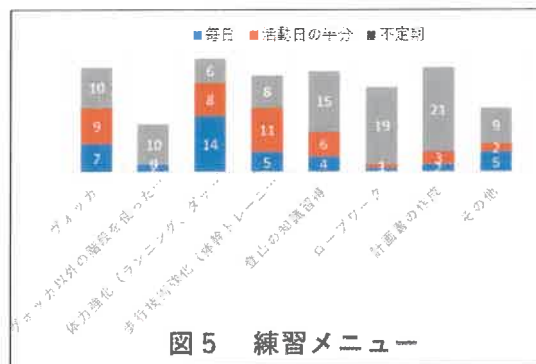
② 山行以外の休日の活動有無と活動時間

図3, 4より県登山専門部加盟の多くの学校は月1回を基本とし山行を行う。日帰りや1泊2日で山行日は9時間ほど活動することとなる。休日の活動有無については「ある」と回答した割合は30%ほどで決して多くはない。これは近年の働き方改革による影響とも考えられるが、登山指導者は生徒の山行前に事前踏査を行うことが推奨されており、指導者が部活とは関係なく入山している影響もある。



③ 練習メニュー

登山行動において重要なことは常に余裕を持つと言うことだ。図5より日々の活動でも体力面の強化を各校実施していることが解る。他のスポーツでは体力強化にランニングを取り入れることが多いが登山では階段を使ったヴォッカを各校で行っている。これは登山の歩行や呼吸の仕方には特徴があり、山行中の環境に最も適したメニューだからである。

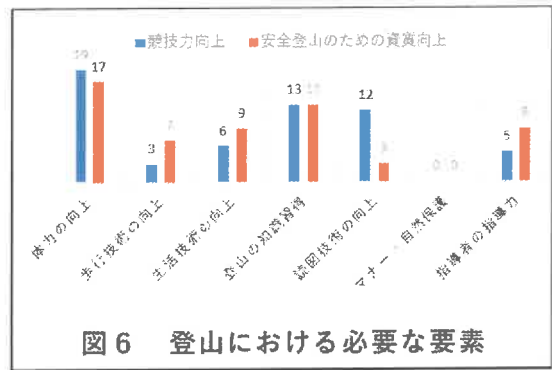


登山において歩幅を短くし、呼吸をゆっくり行うことが良いとされており、高山病の予防にも効果的である。また入山する山域を事前調査や計画書の作成を生徒に取り組ませることでペース配分や危険箇所、道迷いの観点からも有効である。休日の活動が不定期に実施が多いのは山行前に行っているからである。

④ 登山における必要な要素

山は楽しいところである反面、異常な環境での活動の場である。高校登山において生徒引率者はリスクマネジメントを行い、生徒のレベルや体調面を把握することが重

要である。図6から登山における必要な要素では競技力向上と安全登山とも同じ結果となった。項目別では体力面の向上や登山知識の向上、指導者のマネジメント力が競技力向上と安全登山に必要との結果が出ており、両者の関連性が顕著に表れている。このことから日頃の活動内容が山岳事故を未然に防ぐ役割があると推測される。



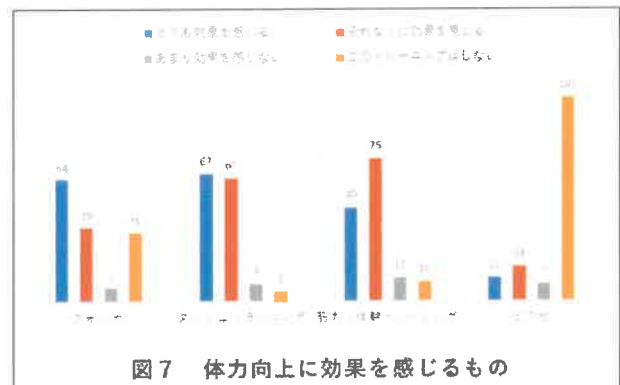
競技登山では顧問とは行動せず選手が自立した登山を行い、近年では行動形式をチーム行動にしていることからより体力での差が大きくなることから体力面の向上が重視されている。

県立新発田南高校登山部では2年前より活動内容を改善し、体力面の強化を行ってきた。生徒独自の運動方法ではなく、正しいヴォッカや体幹トレーニングを実施し、山行でもスピードがあがった。結果2年連続県総体での優秀校（2位）となり北信越大会への出場となった。

(2) 生徒へのアンケート結果と考察（回答数 146）

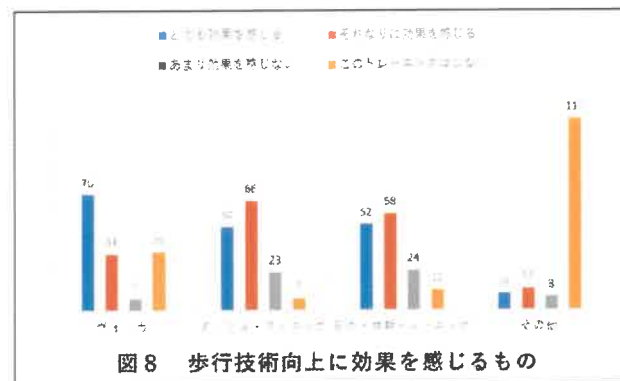
① 体力向上に効果を感じるもの

図7のとおり体力面の向上にはヴォッカ、ランニング、ダッシュなど下半身のトレーニングは効果を発揮している。またその他のトレーニングでは階段ダッシュやザックを背負ってのダッシュなど複合メニューをしていることから傾斜道と荷重付加が効果的と推測できる。この内容は各学校共通していると推測できる。



② 歩行技術向上に効果を感じるもの

図8のとおり歩行技術の向上では4（2）①と同等の結果が出ており、どの高校も体力と歩行技術の向上はセットとして考えていることが言える。また「その他」の記載では、「山域での歩行」との記載が数件あることから学校登山を実施することがより効果があることが言える。

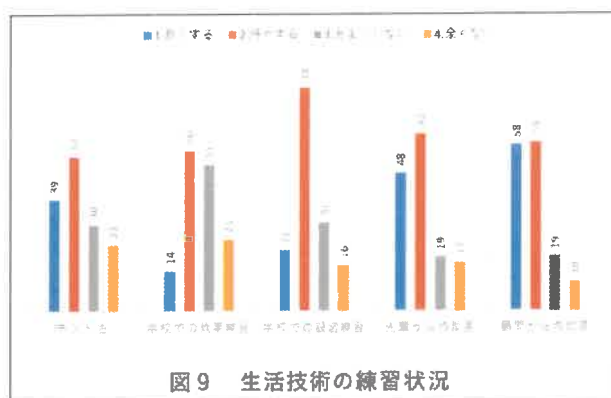


③ 生活技術向上に向けて取り組んでいる練習

図9のとおり生活技術では顧問からのアドバイスが多く、顧問の経験値や指導歴の差が大きいことがわかる。また先輩からのアドバイスも生活技術の向上に繋がっている。

るため、部員数の増減が大きいと後輩への技術の伝達が途切れることに注意が必要である。

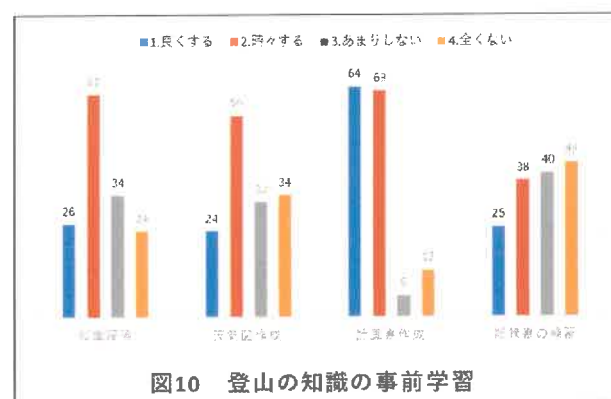
心配な面としてテント泊や炊事をほとんどしない学校が数校あり、山行時にこれらを初めてする部員がいることが考えられる。慣れない環境での炊事や就寝は心身への影響があることから早朝からの登山行動での体調不良に繋がる。年間の活動計画を作成するなど、段階的に技術向上を図ることが重要である。



④ 登山知識向上のために取り組んでいる練習

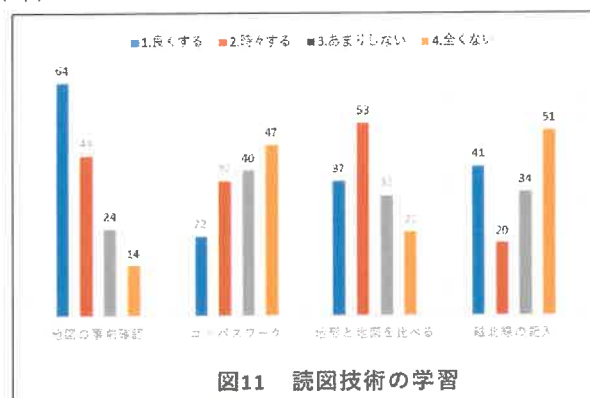
図10のとおり登山知識では各校での取組状況の差が顕著である。競技登山では知識を審査し点数化するが本来の趣旨は入山する山域における事前学習である。この部分が疎かになっていては自立した登山にはたどり着けない。

また記録書の練習を行っていないことから、山行時にただ山頂を目指す登山を行っていることが考えられる。事前学習で重要な箇所を把握し、山行時には周辺の状況から道迷いやペース配分を確認する。この手順を行うことで安全登山に繋がる。



⑤ 読図技術向上のために取り組んでいる練習

図11のとおり4(2)④同様に学校ごとの差が大きかった。特に山域での地図読みをしないことやコンパスを活用することが少ないことから登山時には顧問への依存が大きいことが考えられる。



5 調査結果の周知とまとめ

本研究を通して、各校の日頃の活動状況が確認出来た。これにより県登山専門部の状況として、山に登る体力面や歩行技術に対して日常的に意識した活動が出来ている。その一方で、生活技術と登山知識、山域での周辺状況の確認が疎かなことがあげられる。

前述でも述べたが、泊を伴う登山では食事と睡眠の質が重要である。シャリバテや睡眠不足から熱中症のリスクも高まるため、定期的な練習が必要である。登山知識や読図技術の練習不足においては、山岳事故で最も多い、道迷いに繋がる危険性がある。その他滑落

や落石ポイントの把握の有無にも関係することから安全登山において極めて重要な練習である。

またこれらの課題に対して、日頃より取り組んでいる学校は競技登山においても好成績を残していることから、競技力向上には生活技術の向上や登山知識の習得、山域での周辺状況の確認の徹底が必要である。またこの課題に対して取り組むことで、安全登山にも繋がり事故を未然に防ぐこととなる。毎年のように山岳事故は発生し、高校生が犠牲になる事故も報道されている。このような事故が起きないためにも卒業した部員が登山を続け、様々な山域で安全登山の模範となるように頑張ってもらいたい。「山っていいよなあ～」、そう話す人が一人でも多くなることを願っている。

なお、アンケートの結果は各加盟校に送付し、学校登山の技術向上の参考としてもらうこととした。

6 参考文献

- ・安全で楽しい登山を目指して～高等学校登山指導者テキスト（独立行政法人日本スポーツ振興センター国立登山研究所）
- ・令和3年度登山部報（全国高等学校体育連盟登山専門部）

「競技力の向上に関する取組」

—ダンス部活動におけるダンステクニックと作品創作力の向上について—

新潟県高等学校体育連盟
ダンス専門部 競技力向上担当
新潟明訓高等学校ダンス部顧問
樋山 桃子

1 はじめに

本県の高校ダンス部は、毎年8月に神戸市で開催される「全日本高校・大学ダンスフェスティバル（神戸）」（以下、AJDF）に複数の学校が出場し、毎年入賞を果たしており、全国的にも注目を集める活躍をしている。AJDFにおけるダンス作品の発表形式は大きく2つに分かれており、審査員によって優れた作品が選ばれる創作コンクール部門では、生徒・学生によるオリジナルの創作作品である「創作ダンス」が評価の対象となる。今年度、本県からは5校出場中2校が入賞、ベスト4に相当する神戸市長賞とベスト16である準入賞を受賞した。そこで本調査では、本県の多数の学校が取組んでいる「創作ダンス」に着目して、競技力の向上について調査をおこなうこととした。

AJDFにおける審査基準として、最高賞である「創作作品の完成度の高さ」（総合点が最も高い作品）や「すぐれた動きのテクニック」など、鍛えられた身体表現、身体の巧みさが評価される一方で、「主題のすぐれた展開・構成」や「新境地を切り開く独創的な発想の探求」「主題にふさわしい斬新な動きの発見」などの審査項目が設けられていることから、既視感のない振付・演出・表現が求められ、評価されていることが分かる。ダンスの競技力として、ターンやジャンプといった身体的なダンステクニックはもとより、作品を一から創り上げる創作ダンスにおいては「創る力」も競技力の一つとして捉えることができると考えた。そこで今回は、身体的な競技力の向上と共に、作品の創作力を鍛える方法を探ることとした。

2 取組（調査・研究）の目的

今回の調査では、「創作作品の創作力」を競技力の一つとして捉え、創作ダンスにおける競技力向上として有効な方法の一例を、実証することを目的とした。

その一例は、第三者による作品創りに参加したり、いつもとは違うクリエイション活動を経験したりすることである。高校生のダンス部員が創り出す動きは、これまでに自身が経験したことのある動きや見たことのある動きに偏る傾向がある。また指導者の場合も同様に、自身の経験や感性に基づいて創られる動きは、パターン化してしまうことを筆者自身も実感している。このことから、普段触れることのない作品の創り方や他者による新しい考え方、そして動き創りの手法を学ぶことで、創作ダンスにおける創作力の競技力向上を図ることができると予測し、本調査を実施する。

そして、創作作品の創作力を高める一方法を明らかにすることで、本県ダンス部の競技力を向上させ、益々の活躍と発展を目指すことを目的とする。

3 取組（調査・研究）の方法

(1) プロの振付家・ダンサーのワークショップを受講する。

① 振付家 Jung Young Doo（ジョン・ヨンドウ）氏によるワークショップと作品上演

② Noism Company Niigata Noismi 所属 樋浦瞳氏によるワークショップとクリエイション

(2) 振り返りシートを作成し、部員に調査票調査をおこなう。

4 調査対象の生徒の属性

- ・新潟明訓高等学校ダンス部に所属する女子生徒5名（高校2年生1名、高校1年生4名）
- ・競技力は様々で、幼少期からダンスに取り組んでいる生徒、高校生で初めてダンスに取り組んだ生徒など、経験や競技力には差がある。
- ・普段の部活動では、生徒が主体となって作品のテーマ決めや動きづくりをおこない、音楽・衣装のアイデアも生徒たちが持ち寄る。顧問は生徒に対して振付をおこなうこともあるが、基本的には生徒の意見や創作した振付に助言をする立場で指導にあたっている。

5 ワークショップ等の実施内容【取組方法（1）】

（1）振付家 Jung Young Doo（チョン・ヨンドゥ）氏によるワークショップと作品上演

① 実施概要

NPO 法人ジャパン・コンテンポラリーダンス・ネットワーク（以下 JCDN）主催の事業として『将来、自分で振付作品をつくってみたい人のためのダンスワークショップ&公演』として新潟県内の高校生～20代を対象に実施された。Zoom レクチャーにてダンスの歴史や踊ること創ることの本質を教わった後、ワークショップと創作活動をおこない、出来上がった作品を舞台上で上演した。動きの振付は出演者と共同で創作された。

② 実施期間・回数と活動内容

- ・9月中旬 体験ワークショップ
- ・10月～11月 Zoom レクチャー
- ・11月～12月 ワークショップと創作活動 全11回
- ・1月上旬 作品上演 本番

③ 講師プロフィール（JCDN HP 引用）

Jung Young Doo（チョン・ヨンドゥ）氏 Doo Dance Theater 主宰。俳優としての活動を経て、韓国芸術総合学校で舞踊を学ぶ。西洋的で高度なダンスメソッドと明確なコンセプトを併せ持つ中に、東洋的に抑制された繊細な動きを加えることで、新たな時間と空間を創造している。京都国際ダンスワークショップの講師を毎年勤める他、日本での活動も精力的に行い多くの支持を集める。元、立教大学現代心理学部映像身体学科特任准教授。

④ ワークショップの特徴

ヨンドゥ氏のワークショップでは、音楽を分析することに重きを置いて展開していた。

⑤ 上演作品について

作品タイトル：「三つのフーガと一つのプレリュード」

作品解説：柔らかに背伸びをして、軽く体を揺らしながら～。

ヨンドゥ氏のコメント：作品に特別な意味やメッセージはなく、ダンサーと観客が音楽の持つ雰囲気とリズムをともに楽しんでいただくことで、ダンスと音楽が持つ最もシンプルで基本的な楽しさを伝えたい。



写真① 振付家の役割について講義を受ける様子



写真② 音楽分析をおこなったダンス部員のノート

(2) Noism Company Niigata Noism1 所属 樋浦瞳氏によるワークショップとクリエーション

① 実施概要

フロアワーク（身体が床に接したままの動き）や即興で身体を動かすワークショップを数回おこなった後、クリエーション活動を開始した。クリエーション活動の冒頭では、「水」という単語から連想できる言葉を書き出す、イメージマップを作成した。クリエーションの方法としては樋浦氏による振付が主で、部員たちはプロダンサーの見本を間近に見ながら、動きの質感や身体の動かし方を真似たり、研究したりして、振付を習得した。

② 実施期間・回数と活動内容

- ・ 9月～11月 ワークショップ 全4回
- ・ 12月～3月 クリエーション活動 全8回
- ・ 3月下旬 作品上演 本番

③ 講師プロフィール (Noism Company Niigata HP 引用)

樋浦 瞳氏 1995年新潟県生まれ。五十嵐瑠美子・五十嵐生野にモダンダンスを師事。新潟明訓高校ダンス部で活動の後、筑波大学体育専門学群にて平山素子に師事。卒業後、天使館にて笠井叡に師事。これまでに池田扶美代、梅田宏明、黒田育世、山田うん、鳥地保武、柿崎麻莉子らの振付作品に出演。20年9月よりNoism1準メンバー、21年9月よりNoism1に所属。

④ ワークショップの特徴

動き創りや、動きの精度を上げていく際に、形（表面的なテクニック）を指摘するのではなく、動きのイメージを伝えて、そのイメージから高校生たちが身体の動かし方や感覚を習得できるように指導していた。

⑤ 上演作品について

作品タイトル：「Generator」

作品解説：湧き上がる ほとぼしる 脈打つ心臓 めぐる熱



写真③ 「水」をテーマにダンス部員たちがおこなったイメージマップ



写真④（右）・写真⑤（左下） クリエーションの様子

6 部員によるフィードバック【取組方法（2）】

(1) 質問は全4項目。ワークショップ等を通じて、できるようになったことや変化についてできるだけ具体的に書くよう指示をした。

質問項目①ワークショップを受ける前と後で変わったこと。(ダンススキル、身体的な面、競技力について)

質問項目②ワークショップを受ける前と後で変わったこと。(感性、感覚、考え方など)

質問項目③ワークショップを受講して、最も印象的だったこと。

質問項目④競技力向上のためには、どんな取組が必要だと思うか。また、これまでに競技力向上に繋がったと実感できる取組は何か。

(2) 部員の回答

質問項目①身体的な競技力の向上について

・プロのダンサーによる見本を間近で見られることは、自分がどのように身体を動かしたらいいのかを想像しやすく、動きの理解が早くなった。

・呼吸の使い方、呼吸と共に身体を動かす感覚を習得できた。呼吸を深くすると余計な力を抜いて踊ることができた。

・動きの小さな振付も明確に形を決め、動きのラインをはっきり見せるようになった。

・頭から指先、足先まで、どのようなニュアンスや力の入れ具合で踊るのかを意識するようになった。

・振付と振付を無理矢理繋げるのではなく、自然な流れで動ける振付にすることで、踊りやすく、覚えやすくなることが分かった。

・動きを切らさず、できるだけ繋げて踊るようになった。単発では踊りにならないことを学んだ。

・ジャンプを跳んだ後の着地で、プリエ（膝を曲げる動作）ができていないことに気づき、改善することができた。

・自分の重心がどこにあるかを考えて、身体を動かすようになった。

・プロの振付を真似ることで、身体の可動域が広がった。

・腕の伸ばし方や手の平を開くときの意識や感覚が、より繊細になった。

・一つひとつの動きの正確さが、以前よりも上がった。

質問項目②作品を創る上での競技力（創作力）の向上について

・リズムの取り方によって、同じ音楽でも違う雰囲気の商品になることに気づいた。

・音楽の感じ取り方が変わった。

・「力を入れる」「力を抜く」という動きが「外に発散・放出する」「中に吸収する」という感覚に変わった。

・作品テーマの言葉から連想されることが一様でなくなった。

・周りのダンサーの動きから空気や熱を感じられるようになった。

・今まで、どこかで見たことがある動きを思い出すことが多かったが、もっと創造力を自由に働かせるべきなのだ。

・音楽分析の経験から、もっと曲というものを大切にしたいのだと気づいた。

・一つの動き、シーンをじっくり見せながら、徐々に展開していく流れや構成の組み方を学んだ。

・作品はシーンを詰め過ぎず一つひとつをクリアに見せることが大切。

・踊りの上手さや形の綺麗さ以上に、そのシーンに合った表情や空気感、振付にすることが大切。

・「顔を洗うみたいに」や「自分の中にある魂を隠すみたいに」等の具体的なイメージがあると、動きのニュアンスが明確になることが分かった。

- ・音楽分析をおこなってから踊ると、音楽と振付の一体感をつくることができた。
- ・風や気温を感じながら踊ることを意識するようになった。

質問項目③ワークショップを受けて最も印象的だったこと

- ・出演者がそれぞれ創った動きを繰り返したり、組み合わせたりしてアレンジしたことで、頭に残りやすい動きが生み出されたこと。
- ・簡易でシンプルに見える動きにも、しっかり意味があったこと。
- ・コンタクトリフト（複数人で人を持ち上げる動き）には、動きの流れがあり、パワーや力の働く向きが分かりやすく、勢いや迫力を伝えやすかった。
- ・とにかく「呼吸をする」ということを教わった。
- ・振付のイメージがより明確で現実味を帯びた想像しやすいものだ、表現のしやすさや再現度が高くなるということ。イメージのレベルがどの領域の深さまでいくべきかを学んだ。
- ・自分で創った振付を他人に教えることを通して、アウトプットすることで振付を明確にできる。
- ・長い時間をかけて音楽分析をしたこと。人によって音楽の感じ方に違いがあり興味深かった。
- ・「水の中に入る」「力の玉をつくるように」などのはっきりとしたイメージを持って踊ることで身体の動きが自然とその表現に合うようになっていることが実感できた。

質問項目④創作ダンスにおける競技力向上に必要なと思うこと

- ・ワークショップや公演鑑賞に参加して、作品の創り方、振付の仕方などを見て、自分で踊り、学ぶことが必要。
- ・インプットしたことをアウトプットして活動していくことが大事。
- ・ワークショップや公演鑑賞によって、踊りのバリエーションを増やすこと。
- ・表現したいことを見せ切るための身体づくりとして、体幹が必要。
- ・プロのダンスに触れること。プロダンサーは、身体の使い方を自分で認識しているのだと気づいた。本質的な身体の使い方、振りづくりを学ぶためには、プロのダンスが必要。
- ・振付に意味を求めず、音楽だけを聞いて自分で振りをつくる練習をおこない、即興力を身に付ける必要がある。
- ・公演鑑賞。私たちが取組むような技を簡単にこなしていたり、真似てみたいというような技を間近で見られたりすることで得られる影響が一番大きい。

7 まとめ（結果と考察）

今回の調査で、2名のプロによるクリエーションを経験した結果、ダンス部員たちがより繊細な身体への意識・感覚を持つようになり、身体の使い方を理解できるようになったことで身体的な競技力の向上が見られた。特に創作作品の創作力の面では、動きや作品を創る際に、音楽や言葉のイメージが動き創りに大きく影響することを教わり、動き・作品を創る手段を増やすことができた。また、単発の講義やダンスワークショップではなく、一つの創作作品を創り上げる過程を経験したこと、つまり、継続して指導を受けたことで、その場限りの発見・体験に留まらず、自身の競技力として身に付けることが可能になったと感じる。

2つのクリエーション活動と並行して創作した、令和5年度新潟県高等学校秋季ダンス発表会での上演作品は、動きの独創性や作品の構成力を他校ダンス部の顧問の先生方から評価され、クリエーション活動を受講した成果を実感することができた。以上のことから、創作作品の創作力を高めるためには、多様な創作方法を体験して自身の身体感覚や創作力を磨くこと、また、今回の場合であれば、音楽と言葉のイメージから動きを創り出すことは、創作ダンスにおける競技力向上に有効であることが分かった。

1 はじめに

テニス専門部は、長年、形を変えながらではあるが 8 月にフェスティバル、1 月に群馬遠征を実施して強化に取り組んでいる。令和 5 年度で 27 回を数え、歴史のある大会に成長している。それについてこの機会に振り返りたい。

2 強化の始まり

この取り組みは令和 5 年度で大会としては 24 回を数える。始まりは 30 年ほど前である。全国大会の上位になかなか食い込めない新潟、群馬、福島の 3 県の顧問の協力により夏に福島から新潟につづく交流大会を実施し、新潟が冬期間に屋外で練習ができないことから群馬で交流会を実施する、という形で始まった。当初は新潟市庭球場で行われていた。さらに山形でも交流大会が開催されるようになり、山形→福島→新潟という形で夏の強化が県をまたいだサーキット形式となった。各地の交流大会は参加校から大変評判で、参加校が増えていき、夏の恒例行事となった。

3 さらに強化を求めて

新潟県の会場はときめき国体・インターハイの開催をきっかけにより規模の大きい会場を求め大原運動公園に移すことになった。旧塩沢町は関東圏からも近く、夏期休業前半の締めくくりとして大変有意義な大会であるとの評判を呼び、参加希望校がさらに増えていった。これにより、十日町市営、堀之内月岡公園のコートを借り、合計 38 コートで、男子 24 校、女子 24 校合計 48 校が集まる夏の一大強化大会となった。2泊3日の日程を組んで、南魚沼市の姥ヶ島地区にある舞子ツーリズムの皆様に配宿・昼食・会場への移動などで協力を仰ぎ、全面的にサポートしていただいている。参加校の選手全員が宿の食事を楽しみにしていただいている。この大会をきっかけに大原運動公園テニスコートで合宿をする学校も出ている。

強化の目的は、秋から始まる全国選抜大会での上位進出であり、参加校も各地区大会への出場はもちろん、全国大会でも上位進出を目指す学校が多く参加していた。

4 新型コロナウイルス感染症による中断を経て

コロナ禍により、2年間大会が中止となり、県内強化の見直しが行われ、身の丈にある規模で実施すべく大幅に形を変えて継続することになった。会場は大原運動公園のみで、男女各 10 校で実施する形式に変更した。変更した昨年度は、応援をしない、対戦中以外はマスク着用など感染症対策を厳重にして実施した。直前で新柄コロナウ



イルス感染症により参加できない学校が出るなど、不安定な要素が多くあったが、再開できたことがとても大きなことだった。

一方で、新型コロナウイルス感染症により中位・下位層の学校・選手が練習試合ができなくなっている現状を考え、試合経験を増やすこと、レベルの引き上げ、普及を目的として、長岡の希望ヶ丘テニスコート



トで個人戦による交流戦を実施することになった。1日目男子シングルス、2日目男女ダブルス、3日目女子シングルスとし、全県より参加者を募り、実施した。参加選手（ペア）を5～6人（ペア）のグループに分け、1対戦30分とし、グループ内で対戦を組み合わせ実施した。初の試みであった昨年度は、コロナ禍で当日欠席が多く出ることとなってしまった。当日は、感染症対策をしながら実施した。久しぶりの練習試合ということもあり、参加した選手には大変好評であった。

今年度も同様の形式で行い、コロナ禍あけということもあり、欠席者も少なく充実した強化ができた。継続した取り組みにしていきたい。

5 さらなる強化に向けて

大原会場での取り組みは継続してきたこともあり、北信越選抜大会では安定した結果を残せるようになってきている。また、全国大会でも上位進出もあと一歩のところまで来ている。これからも継続していくことで、上位への足がかりができると考える。

長岡会場の取り組みは、今年度で2回を終えた。公立高校を中心に、なかなか練習試合を組むことができない現状では、貴重な経験をさせることができるものである。また、入部した手の選手に目標を持たせるなど、普及の面でも有意義であると考えます。

猛暑が続く夏の行事であり、改善すべき点はあるものの、今後の強化・普及のために継続していきたいと考えている。

「競技力向上に関する取組」

新潟県高体連フェンシング部専門部

新潟第一高等学校 藤塚 栄

1. はじめに

フェンシング競技は競技人口が非常に少なく、高校入学後、初心者から競技を始める者がほとんどである。また、新潟県のフェンシング部設立学校は4校しかない。このようなことからどのように競技人口を増やし、かつ競技力を向上させるか大きな悩み・課題であると考ええる。

また、専門的知識・技術を要する指導者・顧問が少ないため経験豊富な外部指導者より技術指導をお願いしているのが現状である。

2. 取組（調査・研究）の目的

- (1) 新年度の部員勧誘を積極的に行い、競技人口を増やす。
- (2) 初心者を丁寧な指導で、正しい技術を習得させる。
- (3) 技術力の向上を図る

3. 取組（調査・研究）の方法

- (1) 競技人口を増やすために。

部活動の勧誘動画を作成し、興味や関心が高まる分かりやすいものを提供し、部員を勧誘している。

本校の例 http://www.n-daiichi.ed.jp/movie/clubmovie/sports_17.mp4

- (2) 初心者への正しい技術の指導

外部指導者によるワンツーマンレッスンで①～⑤を習得している。

古俣治久（日本スポーツ協会公認指導者）

経歴：ナショナルチームコーチ近代五種

新潟県フェンシング協会強化総括責任者など

①足の使い方：フットワーク

②手の使い方：

③動き方：間合いの使い方

④サーベルの持ち方・構え方

⑤戦術

- (3) 技術力の向上を図る

①フットワークトレーニング

ランニング、ラダートレーニング、ジャンプトレーニングなど

②体幹トレーニング

③ファイティング

ア. アタックの仕方・ポイント

イ. 戦術の見直し

ウ. 間合いの使い方

4. 結果と考察

(1) 部員数について

2021年 男子3名・女子2名・計5名

2022年 男子6名・女子5名・計11名

2023年 男子13名・女子6名・計19名

過去3年間から増加傾向にある。

その背景として、2020年東京オリンピックにて、日本男子団体エペで金メダルを獲得したことが非常に注目を受けたことで興味・関心を持つ生徒が多かった。

また、部活動見学の際の雰囲気が非常によかったことなどが要因であると考えられる。

(2) 初心者への正しい技術の指導

外部指導者は専門的知識・技術を要する方なので、初心者に分かりやすい指導を心がけている。また、マンツーマンレッスンを行うことで悪い癖がつかずに成長する度合いも早い。

(3) 技術力の向上を図る

①フットワークトレーニング

各自の弱点補強を心がける。

ア. スピード強化者→最大筋力の活用

瞬発力を意識し強化する。

イ. 体力強化者→セット数を増やし反復する

持久力を意識し強化する。

特に夏季・冬季は徹底して追い込み身体的能力の向上を果たした。

3年間の強化によりスピード・持久力が大幅に強化された。

②体幹トレーニング

ア. フォームの確認

イ. フットワークのバランス

体幹が崩れにくくなったことにより攻撃が安定した。

③ファイティング

ア. アタックのポイントの向上

イ. 戦術の見直し

個人の技量による長所・短所を把握する

ウ. 間合いの使い方

フットワークや間合いの見直しによりコントロールアタックの技術を習得し攻撃の幅を広げることができた。

①・②・③のコーチの指導を踏まえて、選手自ら積極的に質問をし、自分の課題を見つけ反復練習をすることにより技術力の向上を果たした。

5. まとめ

技術力の向上は、外部指導者の指導を基本とし、そこから自らが考え練習に取り組む姿勢が大切だと考える。そのためにはチームワークをよくし、コミュニケーションを常に取っていかないと、チーム力及び個人の能力は向上しないといえる。

なんでもいえる人間関係づくりが普段から大切であり、教諭から助言・アドバイスを送ることでチームワークの向上を図ることができた。

そのため、大会では、選手自らが考え行動し戦い抜くことができるようになった。

結果として、初心者からでも全国大会に出場できるという「夢・希望」を持たせることができた。

創部6年目にして、男子学校対抗（団体）で県大会優勝及びインターハイ出場を果たすことができたのは、環境を整え、選手が練習に取り組みやすい状況を作れたこと、大会で選手が自分の力を信じて最後まで戦い抜いたことが要因であると考えている。

競技人口が少ないマイナースポーツであるが、誰でも「夢・希望」をもって取り組める素晴らしいスポーツとして今後も研究を重ね精進していきたいと考える。

最後に、フェンシング未経験の顧問であるが、努力次第では、上記の結果を果たすことができる顧問に誰でもなれると思うので、新潟県のフェンシング競技の発展に貢献していき「夢・希望」を持って、取り組める指導者が少しでも増えることを切に願っている。

1 はじめに

新潟県の弓道専門部の加盟校数は25～30校と、全国的には少ないほうである。高校生の中でも、弓道という競技を知らない方が過半数を超えるくらいだと思われる。また、県内には公的な弓道場が少なく、弓道経験のある教員も1、2名程度である。全国的に見ても新潟県の高校は弓道後進県である。

現在では、新潟県の高校生の弓道における活躍は目覚ましいものがあり、国体やインターハイ、全国選抜大会において賞状を取って帰るようになった。この大きな変貌を遂げた15年前の取り組みについて述べる。

2 取り組み

平成21年に新潟国体を迎える2年前である。県代表チームが全国大会に行っても全く戦えずに終わる現状に危機感を感じた当時の弓道強化委員の教員12名が、新津地域学園弓道場のミーティングルームで会議を行った。我々の思いは、「ここで弓を引く高校生に辛い思いをさせたくない。」ということで共有されていた。本来、本国体に出場するには、北信越地区において、遠的競技・近的競技の総合成績が2位までにならないといけない。過去には、10年に1回くらいの割合でしか本国体出場が成されておらず、20年を振り返っても賞状は平成16年の埼玉国体だけであった。

新潟国体を成功させるために、各学校の部活動でどのように指導するか。選抜選手をどのように絞っていくか。一年の中でどのようなスケジュールで強化練習を組むか。課題は山積であった。当時、何とか絞り出した答えは次の通りである。

①各学校の部活動について

- ・深い会（矢を飛ばす前の十分な準備）
- ・矢筋の鋭い離れ（心と体を安定させる）
- ・絶対的的な的中（狙い通りに矢をまっすぐ飛ばす）
- ・礼に即した美しい体配（癖がなく、誰が見ても美しいと感じる所作）

この4点を実現させる指導を徹底させる、という目標を掲げた。

②選抜方法

秋からの大会で、8射6中以上した選手をピックアップし、さらに顧問の先生から推薦された選手を招集し、冬季国体強化練習会に参加させた。春から1次選考、2次選考と絞り込み、県総体後の最終選考会で代表選手を決定した。

③県外遠征

平成7年に国体を開催した福島県で、当時の弓道専門部委員長にお願いをして、5月のゴールデンウィークの福島県の国体強化練習に新潟県から2校が参加させていただいた。これにより、福島県の先生方と太いパイプができ、高校生の強化のあり方、特にメンタル強化の必要性など教わり、県外遠征を広げるきっかけになった。弓道は、体力・技術・精神の3点を強化しないと強い選手にはなれない。選考会後には必ず県外遠征を入れ、精神面の強化を狙うことにした。



栃木遠征・・・栃木県の先生から指導を受ける

3 結果

新潟国体に向けた取り組みの結果は、顕著に表れた。平成 20 年、少年女子チームが北信越の予選を突破し、大分国体出場を果たし、さらには遠的競技で 5 位入賞を果たした。このことが 10 年に 1 回の奇跡ではなく、強化の改革によるものであることは、その後の新潟国体を含めて 10 年連続で本国体出場を果たした。国体の結果は次に示すとおりである。



新潟国体に出場した選手たち

第 63 回大分国体	少年女子	遠的競技 5 位	
第 64 回新潟国体	少年男子	近的競技 5 位	
	少年女子	遠的競技 8 位	近的競技 6 位
第 65 回千葉国体	少年男子	遠的競技 6 位	近的競技 7 位
	少年女子	近的競技 8 位	
第 66 回山口国体	少年女子	近的競技 8 位	
第 67 回岐阜国体	少年男子	出場	
第 68 回東京国体	少年男子	遠的競技 4 位	近的競技 6 位
第 69 回長崎国体	少年男子	出場	
第 70 回和歌山国体	少年男子	遠的競技 8 位	
第 71 回岩手国体	少年女子	遠的競技 4 位	近的競技 4 位
第 72 回愛媛国体	少年男子	出場	
第 74 回茨城国体	少年男子	出場	
	少年女子	遠的競技 8 位	
第 77 回栃木国体	少年男子	出場	少年女子 出場
特別鹿児島国体	少年男子	出場	
	少年女子	遠的競技 4 位	近的競技 3 位

4 考察と課題

平成 21 年の新潟国体がきっかけとなり、当時の弓道専門部の顧問の中で組織された強化委員で決めた「新潟県が目指す弓道」を実践してきたことは間違っていないといえる。ただ、トップレベルに上げるには何かが足りない。新潟国体を経験した顧問もほとんどいなくなり、次世代の大きな課題である。

また、インターハイや選抜大会は学校単位での参加となるが、国体に比べれば団体戦も個人戦も入賞が少ない。各学校の部活動の取り組みを強化することで、強いチームが多く生まれ、新潟県の高校弓道のレベルが上がれば、インターハイや選抜大会の入賞も増え、本当の弓道強豪県になっていくであろう。

「競技力向上に関する取組」

ウエイトリフティング専門部

委員長 熊川 大(新潟北)

1 はじめに

ウエイトリフティング競技はスナッチとクリーン&ジャークの2種目をそれぞれ3回ずつあげそのうちの最高記録を競うスポーツである。オリンピック種目に採用されているが、全国的に競技人口も少なく、本県加盟校は4校で部員も各校少ないのが現状である。全国大会に出場するためには、基準記録を超え各階級で3位以内に入るのが、全国に出場するための絶対条件になる。本県では、競技人口が少ないので基準記録を超えれば出場できる可能性が多いにある。しかし、出場が叶っても表彰台に上がる選手は少ない。

ここでは、全国で勝てる選手の育成についての取組をおこなうこととした。

2 取組

加盟校4校の顧問全員が専門家である。よって、技術指導においては全県で一致した指導が構築されている。ウエイトリフティングは中学校に無い部活動なので、高校入学後に競技を始める生徒がほとんどである。また、日本ウエイトリフティング協会が定めている採点制競技会に参加し、合格をしないと上位大会に出場することができないので、夏休みまでにフォームの完成が求められる。4月～6月にかけてフォームを練習し挙上コースの確立、補助種目の強化を行う。以下、高校入学後の選手の強化スケジュールである。

1年生の強化スケジュール

- ・ 4～6月 構えの姿勢、バーを用いた挙上コースの練習。
柔軟性を高めるトレーニング（マット運動など）
上半身の補助種目練習（ミリタリープレス・バックワイドプレス）
下半身の補助種目練習（バックスクワット・フロントスクワット）
- ・ 7月 スナッチ、クリーン&ジャークに負荷をかけてのトレーニング
- ・ 8月 採点制競技会に出場

このように夏休みまでに、フォームの完成とトレーニングを平行して行うが、無理をして負荷をかけすぎると怪我をしてしまう。オーバーワークにならないよう気を付けなければならない。9月以降は市民大会がデビュー戦となり、11月の秋季大会に向けて記録向上を狙っていくことになる。

また、強化の取組の一つとして土曜日に合同練習会を実施している。コロナ禍でできなかった時期もあったが、最近では再開している。合同で行うことで、お互いに刺激し合った良い練習が実施されている。

毎年、年末にはグリーンピア津南で県外強豪校を招いて、強化合宿をおこなっている。他県では、中学校のクラブチームから競技を始めた選手もいるため本県高校1年生にとっては、刺激せざるえない経験をしている。

3 結果

今年度に限って言えば、12月の強化合宿には2県の強豪校が合宿に参加し本県選手を含めて、40名を超える盛大な練習会となった。1月に開催される北信越選抜大会で秋以降の成果が試されるはずだったが、令和6年能登半島地震で開催が中止された。3月に向けた全国選抜大会を目標にして基準記録を狙う選手にとっては、直前の最終予選が無くなった。しかし、代替大会が北信越各県で実施され基準記録突破を狙う機会が無くなることはなかった。本県の1年生選手で基準記録を突破する選手はいなかったが、11月の大会から2ヶ月でトータルにおいて12キロ更新する等、冬期間の練習の成果がでた選手もいた。現1年生は、男子女子共に大きな怪我がなく予定通りの強化が進められている。次年度主力選手となる世代な為、これから先も計画的な強化が求められる。できれば県外遠征を実施し、全国の表彰台に立てるように強化を進めていかなければならない。

4 まとめ

ウエイトリフティング競技は、マイナー競技で記録との勝負の競技である。その分自分の努力の成果が記録として表れ、おおよその全国でのランクが見える競技でもある。各校とも、全国入賞記録を到達目標に日々練習に励んでいる。認知度が低いため、各校とも新入生入学後に勧誘し、未経験者からのスタートとなっている。入部者全員が3年生になった時にインターハイや国体に出場することは難しくても、競技人口が増えて盛り上がりを見せれば全国で活躍する選手も増えてくるに違いないと確信している。

まずは加盟校減にならないよう次の指導者を育成する必要がある。

「競技力向上に関する取組」

新潟県立新潟高等学校

教諭 渡辺 誉志

(ボート専門部)

1 はじめに

ローイング競技は日本国内ではマイナースポーツである。ボートができる場所も限られ、ほとんどの人がその競技を目にすることはない。県内の高校においてもボート部のあるところは極わずかで、他競技に比べて全国大会に出場できる可能性はかなり高い。

しかしながら、県勢の上位大会での競技成績は年々さみしいものとなり、今後も競技力の低下が懸念されている。不安要素を数え上げれば切りが無いが、今回は数ある課題の中で、とりわけ指導者の育成に焦点を当てて研究を行うことにした。

2 取組の目的

高校の教諭でローイングの専門家はほとんどおらず、顧問は素人ばかりである。道具の使い方やローイングの基本動作だけでなく、安全管理に関する事など顧問が身に付けるべき知識は多岐にわたる。また、練習時にはモーターボートでの監視が必須で、部活動の拘束時間は比較的長い。この煩雑さが顧問の「ボート部離れ」を招いているのも否めない。どうしたら未経験の顧問でもこの特殊な競技に関わりやすくなるのかを考え、次の点を取組の目的とした。

- (1) 顧問が専門的な知識を身に付け、指導に関わりやすくすること。
- (2) 外部団体との連携・委託を模索し、顧問の負担を軽減すること。

3 取組の方法

目的にかなうよう、外部団体との連携を模索し、次の2点を実践してみた。

- (1) 指導者講習会への参加
 - ①新潟県ボート協会の指導員による指導者講習会への参加
 - ②全国高体連ボート専門部中地区指導者研修会への参加
- (2) 阿賀町ジュニアボートクラブとの連携

3 取組の内容

(1) 指導者講習会の概要

- ① 新潟県ボート協会の指導員による指導者講習会 (対象：各校顧問)

県総体のレース後、各校の顧問を対象に「安全講習」と「リギング講習」を実施した。安全講習では過去の事故事例や、気象観測の重要性についてお話があり、その後の乗艇時の危険予測に役立っている。また、艇の操作性を左右するリギング講習では、装具の取り付け方や角度の調整の仕方などを教えてもらった。全国大会では顧問もリギングを手伝う場面があり、この講習が大いに役立った。

- ② 全国高体連ボート専門部中地区指導者研修会 (参加者：新潟高校教諭1名)

毎年秋口に、指導者資格の維持・更新のために必要な講習会が全国各地で行われ

る。テーマは毎年変わるが、中には初めてボートに携わる顧問向けのものもあり、昨年大阪府立漕艇センターで実施された研修会に新潟高校から1名が参加した。ローイングの基本をエルゴメーターの実演を交えながら丁寧に教えてもらったそうで、正しい動作や注意すべきポイントなど多くを学んできた。ローイングはオールを引き切った「フィニッシュ」の動作のあと、次に水を掴む動作へ移行するため、「フォワード」という動作が入る。講師が特に強調していたのはこのフォワードの重要性で、新潟高校生をはじめ多くの選手が疎かにしていた部分であった。艇のスピードを上げようと、焦って前へ出ようとする途端に艇のバランスは崩れ、失速する。研修後得た知識を伝達し、フォワードの「突っ込み過ぎ」を指摘してもらったところ、新潟高校の生徒の漕ぎが変わった。これは新潟県の選手が伸び悩む原因のひとつでもあると思うので、この点を3校で共有したい。

(2) 阿賀町ジュニアボートクラブとの連携

阿賀町には標記団体があり、中学生なども含めてジュニアの育成を行っている。専門家による熱心な指導は、近隣生徒の漕艇技術の向上に大いに貢献している。阿賀黎明高校の生徒もこの団体に所属しており、土日の部活動指導の負担軽減にもつながっている。技術指導面のサポートはとてもありがたいことで、新潟市内の高校も参加できるとよいのだが、津川漕艇場へ行く手間や練習する艇の確保などの諸問題があり、参加は難しい。県全体の競技力向上を考えるなら、新潟市にも同じような団体を作る必要がある。今後信濃川の水域でもこのような団体ができないか新潟市のボート協会と協議中である。

4 結果と考察

この紀要をまとめるにあたり、改めて指導者側の諸問題が浮き彫りになった。ローイングはマイナー競技であり、競技経験のある教員はほとんどいない。そのため部活動に対する顧問の姿勢はどうしても及び腰になる。競技のみならず安全面における配慮に相当な知識や経験を身に付けなければならず、教員の負担は大きい。今の課題は教員が積極的に「関わる」雰囲気作りだと言える。残念ながら負担感を理由に、顧問が毎年変わる苦境がある。指導者の安定的確保を含め、持続可能な指導体制を築くために引き続き次の2つ取組を継続したい。

(1) 教員対象の講習会

再三述べたようにローイング競技には覚えるべき知識が無数にある。わからないことがあるとどうしても積極的に関わることができないのだが、競技力向上のためには指導者側の質を上げる必要がある。講習会を適宜実施し、指導のポイントなどをわかりやすく伝え、顧問が練習中、積極的に関われるよう援助する。

(2) 外部との連携と新しい枠組み作り

ジュニアボートクラブ等、外部の団体と連携して競技力の向上に努めることが現状ではベストな選択である。今後部活動を外部委託する方向で議論されているが、先んじて教員の負担軽減に向けた枠組み作りを模索したい。問題は、すべてボランティアでの運営は難しいところがあるので、引き続き県のボート協会と協議していく。

5 まとめ

ローイングは道具を使う競技のため専門性が高く、指導者として熟練するには相当な時間と労力がかかる。未経験者ばかりの顧問団で競技力向上にどれだけ貢献できるかわからないが、引き続き上記の取組に注力し、指導者としての質の向上に邁進したい。それこそが競技力の向上の第一歩であると考えている。

「競技力の向上に関する取組」

1. 空手道専門部としての「競技力の向上」に関する取組

新潟県高体連空手道専門部委員長
新潟県立海洋高等学校 柳沢 篤志

【はじめに】

新型コロナウイルス感染症の拡大により、学校間の練習試合等が制限されていたが、今年度は実に5年ぶりに専門部講習会を開催することができた。以前は空手道専門部内の強化部主催で合同練習会を年5回程度開催していたが、漸次復活させていきたい。

【専門部講習会の内容と成果】

1. 期日 令和6年8月9日（金）
2. 会場 謙信公武道館（新潟県立武道館） 大武道場
3. 講師
実技講習 山口 義博 先生（帝京長岡高等学校）
 矢島 才 先生（県立白根高等学校）
審判講習 丸山 豊 先生（県立十日町高等学校）
 阿部 久直 先生（県立荒川高等学校）
4. 内容 ①組手競技の技術講習および練習試合でフィードバック
 ②全日本空手道連盟公認審判員による審判講習
 ③審判資格取得を目指す顧問教諭、監督の審判講習

審判員不足の課題を解消するため、従来は「主審1名・副審4人制」であったものを、「主審1名・副審2人制」の導入も検討されている。今年度は東京で行われた「副審2人制」の全国講習会に参加した荒川高校阿部久直先生を講師として審判講習も併せて実施し、全国に先駆けて新ルールについての研修を深めることができた。また、午後の練習試合も新ルールで実施し、はじめは選手・審判ともに戸惑いが見られたが、すぐに順応できた。現時点では県大会レベルでは従来の「副審4人制」が継続するが、新ルールに切り替わってもいつでも適応できるという点もまた一つの競技力向上であると考えている。

その他、本講習会における内容および成果は以下の通りである。

（午前）

- ① 上級者講習会（講師：山口先生）腰を落とした突き技の基本練習・相手に読まれない蹴り技の動作・間合いの意識 等
- ② 中級・初級者講習（講師：矢島先生）力を抜いた技の初動・単発技から連続技への移行 等

（午後）

- ① 審判講習会（講師：阿部先生・丸山先生）実際に選手が行う試合を「副審2人制」でジャッジする審判実技講習
- ② 練習試合：「上級者コート」と「中級者・初級者コート」に分け、「副審2人制」により練習試合

(成果)

- ・導入が予定される「副審2人制」について理解を深めることができた
- ・選手は午前の講習を意識して試合を行うことができた

2. 自校での「競技力の向上」に関する取組

帝京長岡高等学校空手道部顧問
山口 義博

【はじめに】

本校空手道部は2008年に創立され、現在18名の部員が所属しています。空き教室に空手競技用マットを敷いて、生徒たちは毎日の練習を行い、全国制覇を目標に日々のトレーニングに励んでいます。創立時は部員が1名でした。当初は全国大会出場には程遠く、中越地区大会で敗れ、県大会に出場することすらできませんでした。それから部員も少しずつ増え、県大会出場、北信越ブロック大会出場、全国大会出場へと少しずつ成果が出てきました。そして、2022年とちぎ国体少年男子組手優勝、SAGA2024国スポ少年男子組手準優勝という成績を収めることができました。

そこで、本校空手道部の「競技力の向上」について、以下のようにまとめました。

【取組み(テーマ)】

「トーナメントを戦い抜く体力・あらゆる状況にも対応できる技術力・どんな状況にも動じない精神力」この3つをテーマに取組んでいます。

【取組みの方法】

体力強化について、「しんどくなってからが本当の練習」と生徒に促し、自分の限界を少しでも超えていけるよう取組んでいます。また、空手の練習だけでなく、平日の7時から1時間、早朝トレーニングを行っています。(校舎外周ランニング10周 約6km、日替わりで上半身筋力トレーニング、下半身筋力トレーニング)走ることにより、空手に足りない持久力を補っています。

技術力強化について、定期的に強豪校に出向き強化練習試合を行います。強い選手と試合を行うことにより、自分たちに必要な課題が浮き彫りになります。そして、その課題を自校に持ち帰り、練習メニューに取込んで、徹底して練習し、課題を克服していきます。

精神力強化について、これが最も難しく、指導者も苦勞する分野だと思えます。体力・技術面においては、成長が目に見えて確認できますが、精神面の成長は、数値で測ることができません。また、短期間では強化できないものです。色々な方法があると思えますが、毎日の練習の中で、弱い自分と向き合い、妥協を許さず、少しずつでも自分の限界を超えていく。これをコツコツ積み重ねていくことで、目には見えない力が精神力となり、窮地に立たされたときに自分を踏ん張らせる支えになると思えます。小さなことの積み重ねを大切にすよう、日頃から生徒に伝えていきます。

【まとめ】

競技力を向上させるために、「心・技・体」の充実を図り、日々厳しい練習及びトレーニングに励んでいます。どれだけ高いレベルの体力や技術力があっても、精神力の充実がなければ、その力が発揮されることはないと思います。全ての支えとなる精神力を鍛えるために、「絶対に勝負から逃げない」ということを日頃から生徒には厳しく指導しています。それに加え、生徒が委縮しないよう「消極的なミスはやってはいけないけど、積極的なミスは成功につながるからオッケー」と伝え、失敗を恐れずチャレンジする積極性を促しています。

勝つためには、苦しさや厳しさをくぐり抜けなければなりません。ときには、楽しいという感覚だけではやっていけないこともあるでしょう。勝負の世界は厳しいものですが、それでも、生徒には「空手が好き・空手が楽しい・空手はやりがいがある」という感覚を忘れずに目標に向かって努力してもらいたいと思います。

「新潟県から日本一」を目指して、これからも生徒と一緒に試行錯誤しながら、練習に励みたいと思います。

「競技力向上に関する取組」

高体連ボクシング専門部
研究部 藤木弘胤

1 はじめに

ボクシング専門部では、皆様方と同じく、コロナ禍による大会中止、全校休校などを乗り越えて、現在は以前に近い活動が行われるようになった。その各種全国大会で、優勝、入賞、ブロック代表、県代表を多く輩出する専門部の一校「開志学園高校ボクシング部」の活動、考え方などを、今回研究したいと考えた。

2 調査の目的

前段で述べた開志学園高校ボクシング部の競技力の強さ、選手の考え方を知ることで、我々指導者、選手も、競技力向上の一助となるのではないかと考え、今回今年度全国選抜大会、全国高校総体、国民体育大会少年の部の3大会すべてウェルター級で優勝した「川村萌斗選手」と「野村 孝志顧問」に強さの秘密を始め、多種多岐にわたり、インタビュー形式で、質問をした。この答えの中から、強化のポイントについて、学べればと考える。

3 調査の方法

開志学園高校野村孝志顧問、川村萌斗選手に、数種類の質問をし、質問に対して両者にお答えいただいた。質問内容は、競技の顧問では、当然のことで質問につながらないこともあると考え、本年度より本校副顧問仲野一馬氏に参加いただき、質問事項を作成した。

以下に、質問と答えを記載する。

競技力向上についてのアンケート(一問一答形式)

質問事項(顧問 野村 孝志先生へ)

Q 一週間に、何日練習で何日休みか、また一日の練習時間について教えてください。

・基本的には火曜日～金曜日までの4日間の練習で、土曜日～月曜日は休養日。一日の練習時間は2時間程度。短期集中型の練習と十分な休養を取ることでメリハリを付け、パフォーマンスの向上と選手の疲労回復に努めている。

Q 練習時間が他の運動競技に比べてコンパクト(2時間程度)に感じますが、何か理由はありますか？

・高校ボクシングの試合時間が2分×3Rと短時間であることから、短い時間での効率的な試合運びや戦術を意識できるようにしている。常に自分自身で考えて最善の状況判断ができるように意識付けしている。また、打撃を交換するボクシングの競技特質上、身体にダメージが残らないためにも短期集中型の練習内容にしている。

Q 日々の練習メニューはどのように決めていますか？

・大会期間に合わせて、通常練習、強化練習(大会1ヶ月前)、調整期間(大会1週間前)の三段階に分けて展開している。試合後は、軽度な練習にし、回復に努めている。

Q 通常の練習日で、トレーニング・ミット打ち・サンドバック打ち・対人練習それぞれの練習量はどれくらいですか？理由はありますか？(こういうときにはこの練習。というものがあればそれも教えてください。)

・ある一日のメニューになります

アップ:10分～15分(ゲーム、ロープ、シャドーボクシング)

グローブ練習:45分(条件付きマスボクシング:1分45秒×6R、フリーマスボクシング:2分×6R)→ディフェンス力の向上、試合展開の確認、戦術理解、反則行為の確認

サーキットトレーニング:20分(バービージャンプ、ジャンプスクワット、サイドステップ等 ※強化練習期間のみ)→試合でのパフォーマンス維持のため

ミット打ち:20分(2分×2R×5人)→各々の特徴に合ったボクシングスタイルの確立、欠点の修正、正確なフォームでの打撃練習

クールダウン

Q 選手によっては体重調整などあると思います。体作りに対するモチベーションをどのように保っていますか？

・1ヶ月前から練習後の体重を記録し管理しながら体重調整を行っている。

・過度な減量が必要な選手は、階級を上げることを勧めている。

Q ボクシングはフルコンタクト競技ですが、指導する上で配慮していることはありますか？

・競技の特質上、安全性を配慮し、ディフェンス能力を高めることを最優先させている。過度に強い打撃の交換は練習ではやらず、競技レベルに応じて練習内容・強度を変えて安全性を高めている。

Q 1R2分という時間の中で選手のパフォーマンスを引き出すためにどのような指導をしていますか？

・短い時間で勝敗が決まってしまうので、時間の使い方を意識して試合展開を考えることを指導している。

Q 試合時の健診計量から試合時間までの間の過ごし方についてどのように指導していますか？

・食事による回復

Q 試合時にセカンドとしての声かけで意識していることはありますか？

・基本的には、試合中の良かった点を褒めながら声掛けし、修正する点や対戦相手との改善点をアドバイスしている。

Q 選手のメンタルを育てる指導はどの点に重視しておこなっていますか？

・全国大会レベルの経験者や高校からの初心者など多様な生徒がいる部活動なので、その選手に合わせた指導を行っている。

Q ボクシングを指導する上で大切にしていることはなんですか？

・時間管理

・礼儀

・自己の最善を尽くすこと

・相手を尊重すること

質問事項（川村萌斗選手）

Q いつからボクシングを行いましたか？なぜ、ボクシングを選んだんですか？

7歳から村上ジムで始めました。父親の勧めで始めました。

Q いつ頃から上位大会や国体を意識していましたか？理由はありますか？

中学校ではバスケットボール部に所属し、ボクシングからは離れていましたが、バスケットボール部を引退してから中学校3年生の夏から再開しました。その頃からやるからには「全国大会での優勝」を意識していました。

Q アマチュアボクシングは、ヘッドギアをつけているとはいえ、フルコンタクト競技ですが、恐怖心を感じることはありますか？

リングに上がる前は不安や恐怖心はありますが、その緊張感を楽しむようにしています。練習で最善の準備ができていると信じて緊張感を和らげます。

Q. 普段の練習で心がけていることはありますか？

ボクシング技術の練習では、常に自分で考えることを心がけています。他校との合同練習の時には、相手のボクシングスタイルを瞬時に判断できることを心がけます。サーキットトレーニングなどは、常に最大限のパワーで実践しています。

Q 練習がオフの日はどう過ごしていますか？

家で休養することが多いですが、友人と食事や買い物に行くこともあります。

Q. 独自に日々行っていることやルーティーンはありますか？

特にありません。

Q. ボクシングをしていて必要だと感じた能力はなんですか？

地道に繰り返し練習することと対戦相手を把握すること

Q. 試合をする上で対戦相手のどのような点を見ますか？

相手の長所を見つけて、その長所が発揮できないようにするにはどうすればいいか考えます。

Q. 1R～3Rの試合時間をどのように考えて試合をしていますか？

1R目、2R目のポイントを獲得すれば勝てる確率が高まるので、1R、2R目は必ずポイントを獲得することを意識しています。特に1R目の動きで審判の印象が良くなるので、1R目を大切にしています。

Q. アマチュアボクシング・プロボクシングの試合や選手の動きを参考にすることはありますか？どのような点を参考にしますか？

プロボクシングの試合も観戦しますが、日本のトップアマや国際大会の試合をYou Tubeでよく見ます。所属大学や国で様々なボクシングスタイルがあり、自分も取り入れることができるかなどを考えています。

Q. 高校3年間を通じて、どのような点が向上しましたか？（技術面・精神面）

入学当初は、攻撃重視のスタイルでしたが、ディフェンス力が向上し、いい意味で賢いボクシングになりました。

Q ボクシングから学んだことはなんですか？実生活で影響を与えたことはありますか？

ボクシング憲章3条「常に相手を尊重し、自己の最善を尽くします」

この言葉をボクシングだけでなく実生活でも心がけています。学校生活では、ボクシングと勉強の両立ができました。また、家族や友人、周りの方々への感謝の気持ちを常に忘れないようにしています。

Q 今後の目標は何ですか？目標の選手は、いますか？

先ずは関東大学リーグ戦に出場して活躍したいです。大きな目標としては、ロサンゼルスオリンピック出場ですが、目の前の目標を一つ一つクリアしていきたいです。

4 結果と考察

今回のインタビューにおいて、野村孝志顧問は自身も高校、大学とボクシングの選手として、全国大会に参加されており、選手目線のアドバイス、指導者としてのアドバイスを、短い言葉で、我々にわかりやすく教えてくださった。

川村萌斗選手は、開志学園高校のボクシング部員としてだけでなく、アスリートとして、自己を確立しており、受け答えも温和の中にも強さ厳しさを感じられるものであった。

競技の特性でもあるが、時間の短さ、内容の濃さを感じられる練習時間、練習内容で、時間の管理、自己の管理にもつながる事を両者とも答えられた。時間、内容による濃密な練習の設定、企画が指導者、選手に必要なのではと感じられた。

5 まとめ

今回のインタビューにおいて、野村孝志顧問は、「時間管理、礼儀、自己の最善を尽くすこと、相手を尊重すること」の4つを重要視され、勝つこと、強くなることのみこだわっていないこと、また川村萌斗選手も、ボクシングで学んだことで、「ボクシング憲章3条「常に相手を尊重し、自己の最善を尽くします」この言葉をボクシングだけでなく実生活でも心がけています。学校生活では、ボクシングと勉強の両立ができました。また、家族や友人、周りの方々への感謝の気持ちを常に忘れないようにしています。」と、答えられている。このことが競技力の向上として、ボクシング競技、その他競技者に共通すると思えないが、古くからいわれている「心・技・体」の関係性で競技力にも表われていると考える。一昔前の週7日練習でなく、オフの内容、オフの過ごし方も重要と考えた。両者の答えから、勝利至上主義は全く感じられず、心優しき強者のみを感じた。今後も、我が専門部は、精神面、体力面からも競技力向上につなげていきたいと考える。

追記 令和5年度全国高校選抜大会(令和5年3月)で、北信越ブロック代表ウェルター級開志学園高校増田龍杜選手が全国優勝しました。連続する全国チャンピオンノ誕生、おめでとうございます。

「競技力の向上に関する取組」

新潟県高体連少林寺拳法専門部
新潟東高校 坂爪一也

1 はじめに

本県高体連少林寺拳法部については、現在8校、約70名の各校部員が活動をしている。かつては活発な時期では私立高校を含め14校、約200名であったが、近年の少子化、部活動加入率低下、コロナ禍の影響等あり、現在の部員数までとなっている。加えて、指導者不足は以前からの課題であり、時間の経過とともに指導者の年齢が高齢化しつつあり、若い世代での指導者の育成、確保が急務である。

一方、インターハイの正式種目となり、令和5年度の北海道インターハイで10年目を迎え、高校生少林寺拳法の存在は一般財団法人少林寺拳法連盟の中で競技活動として、中心的に展開をしており、ルールや競技方法、大会運営についても大会の経過とともに確立されつつある。

また、今後国体種目になるべく、検討段階に入ってきており、全体の活性化を期待しているところである。

2 取組の目的

競技としての少林寺拳法を考え、今後向上を図る上で、最近の状況を考察すると、高校生のみならず、全体としてその技術力がややもすれば少林寺拳法本来の技術としても「武的要素」が欠如しており、昇級・昇格考試、そして競技大会の演武内容をみても、その様子が見受けられる。

審査する審判員の認識も含め、指導者の指導方法、競技者である高校生拳士の修練方法の中で目指すべき、本来の少林寺拳法の「武的要素」を再確認するため、考察し、まとめてみたい。

3 高校生拳士における技術力の状況について

近年、高校生における技術においても「武的要素」の欠如がしばしば見受けられる。各種大会、昇格考試（昇段審査）等の場面で考試員、審判員から指摘をされているところであり、特に演武を行っている際に気づく点として、本来の「護身の術」が護身の術になっていないことも多々見られる。次に挙げる事項は特に気になる点である。

- | | | |
|--|---|--|
| ① 構え、布陣、運歩法…
② 目配り、気迫、気合…
③ 攻撃諸技、防護諸技…
④ 攻防の間合いと機会… | { | いずれにしても、形として行っている傾向が強いため、「武技を行っている」意識が希薄化していることが多い。常に相手と対峙し、実践しているという意識を構築させることが必要である。 |
|--|---|--|

4 武的要素を踏まえた相対演武練習時の留意事項

《構え》

体構えは、少林寺拳法の攻防技を運用するにあたり、最も効果的に行うために大切な陣形である。よって正確な体構えをとることが肝要である。形のみ立派であっても、心に油断があってはだめであり、正確な体構えと共に心構えも大切である。体構え・心構えは、本来一体のものであり、どちらが欠けていては瞬間の変化に應ずることは困難である。ついては内にひそむ心気力の一致した勢いの充溢じゅういつが体形に表れたものでなければならない。

《間合》

間合については、実際、定義することは困難である。基本的には「一足一拳」の間合とあるが、い

ぎ相手と対峙すると「近間」「遠間」を瞬時に体感覚でとれるようにならなければならない。

「間合」こそ運用法・乱取練習において、実際の態勢が効果的に修得できるものである。

《気合》

気合は言うまでもなく、奇声ではなく、かけ声・合図の声でもない。相互の真剣な立会の中で、技を繰り出すときの緊迫した状況下で、気迫の表れとして発せられる声である。については単に声が大きいかから良いとか、都度々、声を出しているから良いというものでない。しかし、以前より気合については機会ある度に指摘しているが、残念ながら未だ完全な改善が見られていない。

「気満つれば力生じ、力あるところに心集まり、心・気・力合して気合となる」ことを認識する。

《運歩》

少林寺拳法の攻防技を行うにあたり、欠かせないのは足捌き（運歩）であり、五体の安定を保ち、体構えや体捌きの基礎となる。

運歩については、基本となる各種運歩法があるが、それは決してむやみやたらに行うものではなく、その場の態勢、状況に応じ瞬時に適切な運歩を行い、相手との間をとったり、間を詰めたりする場合に行うものである。

たしかに演武を行う際、構成により布陣を変える時に運歩法を用い、体勢を整えることがあるが、打ち合わせや約束をして行うものではない。まして、相手とのタイミングを計ったように運歩を行うなどは、あり得ない行為である。

《法形・演武》

「少林寺拳法の法形は、踊りや芝居の殺陣のように見せることを目的としたものではなく、あくまでも自己確立のための修行であるから、組演武を行うにあたっては各自が修得した個々の基本形の正確さはもちろん、技と技の連絡や変化に重点をおき、質実剛健に行うものである。」とある。

《残心》

残心は互いの気迫の溜めでもあり、外見上の形だけになることなく、目配り、調息を正しく行い、且つ相手の動きに瞬時に対応できるよう心掛けることが大切である。

5 武的要素向上のための競技方法の改善と変遷

少林寺拳法の大会における競技形式はこれまで七十余年の歴史の中で変更がなされてきた。

当初、大会での競技方法は対抗戦や他所属の拳士と乱取り形式での試合が主であったが、当時の安全装備と競技規則は不完全な部分があり、怪我や事故につながるケースが多発、また大学生を中心とする大会では、競技を優先した勝敗にこだわった大会の雰囲気があり、武道本来の意義や本質、少林寺拳法の目的とする「人づくりによる国づくり」から大きく外れている状況があり、組手主体（2人1組）を基本とした組演武で技の正確さや武的な表現を評価するという現在の競技方法となった。

しかしながら、この競技方法が定着すると以前の対抗心からの殺伐とした大会の雰囲気や安全面での不安は軽減されたものの、前にも触れたように武を演ずるべき組演武が本来の武的要素が欠如した形でのいわゆる「演舞」に近い状況が課題となった。

この状況から組演武自体の審判基準を武的要素に基づき明確化すると共に、毎年行われている審判員講習会では細部にわたって武的要素に関する視点の確認など、審判員の視点が少林寺拳法の組演武を正しく評価できるよう受講が義務づけられている。

加えて、安全面に関しては防具の開発と競技方法の研究がなされ、インターハイでは「予選競技Ⅱ」として定められた規定の法形（技）の後の連反攻（法形の技が極まった後に自由に行われる攻防）についてはその場に応じた攻防が出来ているか、また、法形（技）そのものがしっかりと武的要素を捉えて行われているかを評価の対象とする競技形式を合わせて競うなど大会も移行しつつある。

6 新潟県高体連専門部としての取り組み

基本技術の確認を中心に、インターハイ開催時期に合わせ、その直前に技術講習会を行っている。

かつて二泊三日で行われていたが、コロナ禍を経て二日間で泊を伴わない形での開催となったが、内容を精選し、効率よく伝達できるよう配慮して行っている。

少林寺拳法専門部として開催している目的として、他種目・他競技では各大会の他に練習試合や複数校合同の練習会などで競技力を向上させることが考えられるが、対戦型の競技形式ではないことから、各学校での修練とは別に複数校集まった練習会の機会はそれほど多くはない。そのため県内の高校生を一同に介して、少林寺拳法技術と教義を含む教えの確認を行うとともに、県内の他所属の様々な指導者から普段とは違う視点で指導を共有することを目的としている。また、インターハイ出場予定の選手については強化練習会として、調整を兼ねた最終確認を修練として行っている。特に大会出場を控えている選手に関しては、各選手の演武する演武構成と実際の演武の中で武的要素が正しく行われているかどうか、指導者または審判員の視点から確認するようにしている。

(実際の日程については次頁を参考)



(参考) 令和5年度新潟県高等学校体育連盟少林寺拳法専門部実技講習会日程

7月15日(土)

- 8:45 会場集合 更衣、用具準備など
 9:00 開会：鎮魂行
 県高体連専門部委員長挨拶
 指導員自己紹介(自己紹介)
 日程等諸連絡
 練習開始
 全体：準備体操
 基本修練
 武階別修練(基本・単演・単演相対を中心)
 ※インターハイ出場選手強化練習(別会場)
 12:00 練習終了 作務、後片付け

7月16日(日)

- 8:45 会場集合 更衣、用具準備など
 9:00 鎮魂行
 練習開始
 全体：準備体操
 基本修練
 武階別修練(法形・運用法を中心)
 ※インターハイ出場選手強化練習(別会場)
 11:40 整列、委員長挨拶、指導員総括、諸連絡
 12:00 閉会 作務、後片付け、施錠等
 解散(後片付けが終わり次第)

○武階別指導班編制

- 1班 : 指導者A他2名
 2班 : 指導者B他2名
 3班 : 指導者C他2名
 4班 : 指導者D他2名
指導者F他1名→ 巡回指導

○武階別担当

	7/15	7/16		
1班	インターハイ強化練習17名			
2班	A	C		
3班	B	A		
4班	C	B		

インターハイ出場予定以外↓

※初日に武階別(班別)編成を行う。

※見習～6級をA班23名(二班)、2級をB班11名、1級、初段/二段をC班5名

7 まとめ

少林寺拳法の目的は「人づくり」による「国づくり」、社会におけるリーダーとして、勇気と慈悲心と行動力を持った人材育成を掲げている。高校生の年代では特に成長期の後半となり、社会への準備段階としては非常に重要な時期にあり、ここでの経験や思考は今後の人生において大きく影響していくものと考ええる。

競技者として活動する高校生においては継続していくことの難しさを知ると共に、それを乗り越えた時の感動を体験し、年代に合った運動、生涯スポーツとして捉えていくことを願うところである。

また、少林寺拳法に限らず、どの種目にも共通していえることと思われるが、指導者・競技者・支援者の立場での総合的な理解とその指導実践がバランス良く実行されること、今できることを理解し、理解させ、実践し、実践させていくことが一番の競技力向上へ向けた取り組みであると考ええる。

「競技力向上に関する取組」

なぎなた専門部
柏崎常盤高校 七森 好江

1 県内における活動状況

ここ数年は柏崎常盤高校、新潟東高校の2校のみが部活動として活動をしている。部活動のほか、社会体育で活動をして、個人として学校名で大会に出場する生徒も若干名いる。高校部活動の入部者は初心者がほとんどで、全国大会での活躍を考えると、小中学生の頃から選手を育成することが課題であった。

県内では、長岡地区は早い段階から社会体育としての活動を始め、そこに追従して上越地域、新潟地域がそれぞれ週1～2回程度社会体育として活動が始まり小中学生からなぎなたができる環境ができてきた。

一方で、高校部活動2校はなぎなたの指導を専門とする顧問が不在となり、部活動指導者が主に週末に実技指導を行っているが、技術的な要素の強い競技のため平日の部活動では生徒中心となり技術の定着や課題改善に難しさがある。

2 競技力向上の取り組み

高校生が上位大会で活躍するためには、現在の状況では難しい。そのため、各地域（上越、長岡、新潟）でジュニア育成に力を入れてきた。地道な普及活動の成果もありここ数年ジュニア世代の競技者も増加をしてきた。

日頃生徒たちは部活動に励み、週末を中心に部活動指導員から専門的な技術指導を受け技術の向上に励んでいる。

以下に日頃の部活動以外の新潟県なぎなた連盟を中心とした、競技力向上に向けた近年の取り組みについて紹介をする。

① 県な連が主催する中学生から成人が対象の合同稽古会に年4～5回参加。

県な連主催合同稽古会では、外部指導者以外の県な連の指導者も加わり、指導を行っている。高校生の具体的な目標は全国高校総合体育大会（以下、インターハイ）では、団体、演技、個人共に予選突破を目指としている。また、国民体育大会では8月に開催される北信越ブロック予選会3位以内を目指している。

② インターハイ間近に実施する上な協との合同稽古会（柏崎常盤高校）

上越市なぎなた協会には、小中学生が10名程度在籍しており、その多くは小学生の頃から稽古を積んでいるため、中学生の技術レベルは高校生以上の者もいる。小中学生も7～8月は大会シーズンのため、合同稽古をすることで小中高が連携してお互いの競技力向上に努めている。

③ 年間2～3回程度の県外遠征

競技力向上には、県外選手との稽古は欠かせない。ここ数年5月、1月に埼玉県を会場として開催される関東合同稽古会に参加している。また、7月には北信越地域のインターハイ出場校と稽古会を行い、強化に励んでいる。

④ 県な連主催の県内大会への参加

令和元年2月から年1回県な連主催の県内大会が開催されるようになった。それまでは、は春と秋の高体連主催の大会しか出場機会のない選手もいたが、大会に参加することで目標や新たな課題が見つかり競技力向上の一助となっている。

3 優秀指導者招聘事業の取り組み

2004年から新潟国体に向け外部コーチとして、全日本なぎなた連盟範士の大野京子先生に来県いただき指導を仰いでいる。2009年に開催された新潟国体では、高校生から部活動に入部して始めた選手3名が少年の部門で準優勝という成績を収めた。その後も年に数回大野先生からご指導いただき、成年が国体で入賞することがあった。なぎなた専門部では、年に1回技術講習会を実施し大野先生から指導をしていただいている。



大野先生による技術指導の様子

4 成果とまとめ

令和元年から県内交流大会が開催されるようになり、高校生たちは強化稽古会で共に稽古や指導をしていただいている成年と試合を行うことで、成年選手の試合に対する姿勢や攻防の仕方を体感し、自己の研鑽に繋げることができた。また、試合の機会が1つ増えることは、モチベーションを高め実力を試す良い機会となっている。

令和5年度、小学生は全国少年少女武道錬成大会において令和4年度に引き続き2名が試合競技（個人）において優秀賞（1位）に入賞（どちらも2連覇）。演技競技に中学生1組が敢闘賞（3位）に入賞。また、中学生は北信越大会で、試合競技（個人）で1位。さらにJOCジュニアオリンピックカップ全国中学生なぎなた大会の演技競技で1位となる成績を収めた。ここ数年ジュニア育成をしている児童、生徒たちで成果が出ている。

令和6年度から、ジュニア期から育ててきた中学生たちが高校生となり、これまでの競技力向上の取り組みの成果が表れることを期待している。ようやく、小・中・高の各ステージで選手が充実してきた。今後も普及・広報活動を行い、なぎなた愛好者を増やし競技者が増えること、高校卒業後もなぎなたを続けていきたいと思える環境を整えることが課題である。

「競技力の向上に関する取組」

～ゴルフを通して人間形成～

開志国際高等学校

藤田 裕之

1 本校ゴルフ部の紹介

本校は2014年4月胎内市に開校し、同時にゴルフ部も創部。創部当時から毎年、男女合わせて5～8名程度が入部してくる。県内中学生のゴルフ競技者は各学年とも5名～10名程度であるが、実際に大会へ出場してくる選手は少ない。創部11年目を迎えるが、今まで入部してきた生徒の84%は県外からである。多くの出身者は関東地方であるが他は東北地方から中部地方から入部してくる。練習環境は本校に隣接している学園のグループ会社が運営するゴルフ場で毎日のコース練習を始め、練習場での打撃練習や専用の天然芝アプローチ・パター練習場で練習をしており、ゴルフ場内に部室も有している。また、学校敷地内にもゴルフレンジと室内パター練習場がある。このような練習環境は全国でも屈指の恵まれた環境であると考えている。

2 目的

創部10年間の取り組みを振り返り、その成果とゴルフ界の現状を踏まえ、少子化の影響による生徒の減少を考えた今後の課題と取り組みについて研究を進めることにした。

3 ジュニアにおけるゴルフ競技者の現状

日本のゴルフ競技は決してメジャーではなく、マイナーなスポーツである。ゴルフ界では子どもから高校生まではジュニアゴルファーと呼んでいる。ジュニアゴルファーは地域スポーツやクラブチーム、中学校の部活動としての活動は乏しく、個人的にプロや親などから指導を受けるケースが大半である。

(1) 高等学校ゴルフ部の現状

ゴルフは全国高等学校体育連盟には加盟しておらず、各都道府県単位で高等学校体育連盟ゴルフ専門部として加盟している。現状は、日本高等学校・中学校ゴルフ連盟として確立されており、創設以来、高等学校及び中学校に於ける教育活動としてのゴルフを通じて、「心身を鍛え、社会生活を営むに相応しい生徒を育て、ゴルフ界の健全な発展に寄与する」ことを目的に活動している。

現在、当連盟には、約2,500名が加盟し、加盟校は男子約200校、女子約160校で各地区（北海道、東北、関東、中部、関西、中国、四国、九州地区の8地区）単位での競技会や研修会の開催、春・夏の全国大会の開催や国際大会の開催・派遣に至る様々な事業を行っており、新潟県は関東地区に加盟している。

(2) 新潟県内中学生県連盟登録者数（2023年度）

新潟県内においては、中学生のゴルフ競技者は全学年20名～25名程度であり、ゴルフ界ではジュニアゴルファーの人口増加が課題となっている。

新潟県ゴルフ連盟加盟者	3年生	2年生	1年生	合計
中学男子	4名	2名	5名	11名
中学女子	2名	7名	1名	10名

4 ゴルフ部の重点指導

(1) 人格を育む

ゴルフはメンタル競技であり、経験やマネジメント力、意志決定力、思考力、判断力、洞察力など強くなるために多くの人間的要素が必要であり、技術力だけでは勝てない競技である。そのため、本ゴルフ部では、部活動、学校生活、共同生活を通して多くのことを学び、経験しながら人間教育を最重点項目とし、社会で通用し、周囲から愛される人格形成を目指している。

(2) ゴルフの基盤づくり

全国トップレベルから国際舞台で活躍できるゴルファーを目指すために、恵まれた練習や人間づくりのための環境づくりが大きな使命であると考えている。技術面の向上だけではなく、メンタル面と身体面のバランスの取れた選手の育成に重点を置いている。高校年次は、将来の夢の実現に向けて、基盤づくりの場であると考えている。

(3) 国際人を目指す

現代の日本スポーツ界の多くは世界で活躍する時代になってきている。国際舞台で対等に向き合うために学校生活や部活動を通して、「教養」「道徳・倫理力」「社会・対人力」を念頭に指導している。本校の2年次では海外研修旅行として、ゴルフ部のみで実施している。オーストラリアのゴルフアカデミーでレッスンおよびコース練習、交流戦などを実施している。また、ホームステイや現地での観光などを通して、海外を体感している。

5 強化プログラム

(1) 海外研修

本校は、国際的な感覚を身に付け、将来、国内のみならず世界に羽ばたいていくことを目指し、在学中より国際的な人材育成に力を入れている。現在、70名程の海外留学生在籍しており、開校以来、17カ国からの生徒を受け入れてきた。各部活動は独自に海外で多角的に視野を広げ、世界観を身に付けるためにいろいろなことを学び、経験するために部活単位での海外研修旅行を実施している。これは、一般的に他校でも実施している修学旅行に当たるものである。ゴルフ部ではオーストラリアへの研修旅行を行い、海外のゴルフ事情や語学を学び、海外の芝やコースマネジメントなどを体験させている。





(2) 新潟県魅力ある私立高校づくり支援事業

ゴルフ部が創部した2014年度から2018年度まで5年間、新潟県から「魅力ある私立高校づくり支援事業」として、ご支援をいただき、国内外での遠征で強化を図った。日本は全国に2,350ヶ所余りのゴルフ場があるが、それぞれのゴルフ場はすべて形状も異なり、季節によって芝のコンディションが変わるため、様々なコースでの実践練習と経験が大変重要なポイントとなる。特に冬場は、県内でのコース実践練習が非常に厳しいため、積極的にコース実践練習の場を求めて活動していく必要がある。

① 沖縄遠征

冬期間は、県内でのコース練習が厳しいため、気候の良い沖縄へ遠征し、プロやナショナルチーム選手を輩出し、多くのトッププロの練習の場として受け入れているアカデミーと難易度の高いゴルフ場で実践練習を行い、恵まれた環境で意識の向上とレベルアップを図り、多くの経験を積ませるために強化遠征を行った。



② タイ遠征

将来を見据えて海外のゴルフ事情や文化を学び、コースでの実践練習と海外特有の芝やコースレイアウトを経験し、個々のバリエーションを広げた。

(3) 県外遠征

定期的に県外の強豪校や伝統校と交流戦を行っている。関東へ遠征し、多くのことを学び、経験させるために重要な機会としている。特にプレシーズンでは、モチベーションの維持が大切であり、雪のない地域へ遠征することで、シーズンに向けてスキルの確認と意識向上を図っている。

6 サポート体制

本校の全運動部は学園グループの医療機関と連携し、各部に専属の理学療法士やアスレティックトレーナーが定期的に来校し、スポーツ外傷や障害の予防・改善から緊急時の応急処置、リハビリまでトータルでサポートし、最高のパフォーマンスができるように多方面からサポートしている。また、体づくりやメンタル、食事面など競技力向上のために必要な講習会やセミナーを開催し、自己管理スキルを向上させ、体調面や怪我の防止対策の強化も行っている。

7 主な大会実績（創部～令和5年度）

	全国高校選手権				全国高校春季		日本ジュニア	
	男子 団体	男子 個人	女子 団体	女子 個人	男子 個人	女子 個人	男子	女子
H26	なし	なし	なし	1名出場	3名出場	1名出場	1名出場	2名出場
H27	26位	2名出場 11位	14位	3名出場 9位T	5名出場	3名出場 優勝	3名出場	1名出場
H28	10位	5名出場	6位	3名出場 2位T	5名出場 13位T	2名出場 7位T	3名出場	3名出場 2位T
H29	6位	4名出場 10位T	なし	1名出場	なし	3名出場	3名出場 17位T	4名出場 7位T
H30	28位	3名出場 13位T	9位	5名出場 29位T	3名出場	5名出場 9位	1名出場	3名出場 10位T
R1	18位	3名出場	10位	3名出場 21位T	中止	中止	1名出場	1名出場
R2	11位	中止	28位	中止	1名出場 7位	2名出場	中止	中止
R3	13位	1名出場 28位T	19位	2名出場	なし	2名出場	2名出場 22位T	1名出場
R4	20位	1名出場	20位	2名出場 14位T	3名出場	1名出場	1名出場 8位T	2名出場
R5	6位	3名出場 2位T	25位	なし	5名出場	なし	1名出場 4位T	1名出場



■その他実績

- ・アジアパシフィックジュニアカップ 男子高校日本代表 1名出場（平成27年）
女子高校日本代表 2名出場（平成27年）
女子高校日本代表 1名出場（平成30年）

- ・全日本大学・高校対抗戦 女子日本高校選抜 7位 T 2名出場 (平成 27 年)
女子日本高校選抜 優勝 (平成 27 年)
- ・日本女子アマチュア選手権競技 優勝 (平成 28 年)
- ・国民体育大会 女子団体 2 位、個人優勝 (平成 28 年)
女子団体 8 位 (平成 29 年)
女子団体 9 位、個人 5 位 T (平成 30 年)
女子団体 8 位 (令和 4 年)
- ・日本ゴルフ協会 ナショナルチームメンバー 女子 1 名 (平成 28 年)

8 卒業後の進路

男子は約 90%、女子は約 60%が大学に進学し、ゴルフ競技を継続する。関東 AB ブロックの強豪校を中心にアメリカの大学へ毎年のように進学している。男子は大学を経由してプロになるケースが主流であるが、女子は合格率 3%の難関であるプロテストを卒業年次に受験するものが約 40%いる。卒業生の中にはプロテストに合格し、国内シード選手を始め、プロトーナメントでも活躍をしている。

[トーナメントプロ]

- ・2016 年度卒(1 期生) 女子 1 名
- ・2017 年度卒(2 期生) 男子 3 名、女子 1 名
- ・2018 年度卒(3 期生) 女子 1 名
- ・2019 年度卒(4 期生) 女子 1 名

9 考察

今でこそゴルフは大衆スポーツとなり、ジュニアゴルフの環境も整いつつあるが、30 年程前はまだ『ゴルフは大人のスポーツ』という印象が強く、子供がゴルフ場でプレーすることもゴルフ練習場に行くことも制限されていた。少子高齢化、趣味の多様化、経済環境の変化などにより、日本のゴルフ人口は減少傾向にある。2003 年、当時高校 3 年生でプロトーナメントに優勝し、プロに転向した宮里藍選手は誰でも知りうる女子プロゴルファーである。それ以降、高校年代の選手が日本トップレベルのアマチュア大会やプロトーナメントでの活躍するのが目立つようになった。現在、日本のナショナルチームメンバーは男子が 19 歳、女子は 17 歳で他競技に比べてとても若い。高校の全国レベルの大会に出場している多くの選手は小学校低学年からゴルフを始めている。中学生や高校生からゴルフを始めて、高校時代に全国大会へ出場するのは非常に厳しい競技である。そのため、高校入学後にゴルフを始める選手は少ない。このようにゴルフは、技術向上のためにとっても時間がかかる競技であり、毎日、継続的に練習する習慣が大切である。しかし、ゴルフを練習するために練習場やゴルフ場での練習環境が必要であり、練習するためには費用が掛かり、金銭的な負担が大きい。今後、ジュニアゴルファーの人口を増やしていくために、練習施設の理解と協力、そして支援をしてくれるスポンサーなどが必要である。練習施設の利益などは大切であるが、明るいゴルフ界を目指していくために、先行投資と日本の経済回復が重要になる。この問題が少しでも解決方向に向かえば、ジュニアゴルファーの人口増加も期待できると考える。

10 まとめ

ゴルフはメンタル競技と言われ、唯一、審判のいない競技である。そのため自分に素直で公正でなければならぬ。上位大会で成績を残すために高いスキルが必要であることは前提だが、技術力だけでは決して結果はでない。大会でベストなスコアを出すために、「技術+メンタル+コースマネジメント+人間力」の総合的な力が必要である。ここまでの力を身に付けるために環境がとても重要になる。ゴルフ場でのコース練習や練習場での練習はすべて安いとは言えない費用が掛かる。また、ゴルフ場のすべては芝の条件やコースレイアウトが違う。そのため、多種多様なゴルフ場でのコース練習も重要になる。結果を出すために時間と費用が掛かるのは当然だが、限られた環境をどう工夫して、どう活用していくか、ポジティブに捉えていくことが大切である。また、ゴルフを通じて人間力を高め、現代社会で強く生き抜き、社会で貢献できる人間教育に重きを置いている。

日頃から生徒には、「ゴルフを通して人間的成長を図っているだけで、人間的成長が図れれば、自ずとゴルフも成長する。ゴルフは人を育てる一つの手段である」そして、「ゴルフが上手い選手を目指すのではなく、人から愛される選手を目指してほしい」と伝えている。

私は前任校から現職まで20年間、高校ゴルフ界に携わってきた。まだまだ、分からないことや未熟な部分は多いが、今まで学んだことや経験したことに色を付けながら、指導に関われる日々が続く限り上を見続け、生徒たちの夢や目標の実現に向かって一緒に歩み、「あたり前をありがたい」という感謝の気持ちを持ち続けたい。

【 協 力 】 新潟県高等学校体育連盟各競技専門部

【 編 集 】 新潟県高等学校体育連盟研究専門部

部 長	傳田 秀輝	県立村松高等学校長
副 部 長	渡邊 義彦	県立柏崎常盤高等学校
委 員 長	関谷 圭介	県立塩沢商工高等学校
副委員長	夏見 陽子	県立三条商業高等学校
”	志田 亮太	県立糸魚川白嶺高等学校
常任委員	源氏 篤史	県立佐渡高等学校
”	内藤 敦	県立村上桜ヶ丘高等学校
”	櫻井 勇	県立六日町高等学校
”	澁谷 毅	新潟市立万代高等学校
”	野村 満秋	新潟産業大学附属高等学校
”	岩崎 雄一	県立新津工業高等学校
”	夏川 伸也	県立新津南高等学校
”	高橋 誠	県立新潟江南高等学校

令和6年度高体連研究紀要
「競技力向上に関する取組」

令和7年3月 発行

編集・発行
新潟県高等学校体育連盟研究部