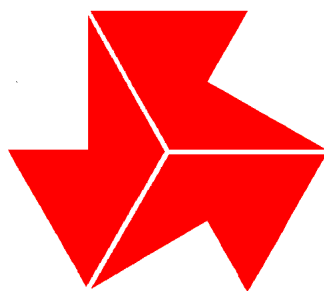


平成30年度  
第12回石川県高等学校体育連盟研究大会

# 研究紀要



主催 石川県高等学校体育連盟

# 平成30年度 第12回石川県高等学校体育連盟研究大会開催要項

- 1 目的 石川県高等学校体育連盟に加盟する各高等学校の体育・スポーツ指導者の資質向上を図るため、日頃の研究成果を発表するとともに、当面する諸問題について情報を交換し、高等学校教育の一環としての体育・スポーツの振興・発展に資する。
- 2 主催 石川県高等学校体育連盟
- 3 日時 平成30年11月28日（水） 14：00～16：00
- 4 会場 石川県青少年総合研修センター  
金沢市常盤町212-1 TEL 076-252-0666
- 5 参加対象 石川県高等学校体育連盟加盟校の体育・スポーツ指導者
- 6 研究主題 「世界に誇れ！運動部 ～“いしかわ”から未来を拓き世界へ～」
- 7 内容 研究発表  
 ○発表テーマ1 部活動の充実について  
 「部活動活性化に向けた指導者の育成に向けて」  
 発表者 フェンシング専門部  
 石川県立金沢伏見高等学校 榊原 善英 教諭  
  
 「全国高等学校定時制通信制総合体育大会への道」  
 <小松北高校の挑戦>  
 発表者 定通制専門部  
 石川県立金沢中央高等学校 門間 昭彦 教諭  
  
 ○発表テーマ2 健康と安全について  
 「登山競技の安全確保と健康について」  
 発表者 登山専門部  
 石川県立七尾東雲高等学校 深田 茂 教諭  
  
 ○発表テーマ3 競技力向上について  
 「競技力向上に向けた取り組み～～日本一への挑戦～～」  
 発表者 陸上競技専門部  
 石川県立小松商業高等学校 田村 智成 教諭
- 8 日程

13:30	14:00~	14:10~	15:40~	15:55~
受付	開会式	研究 質疑 発表 表答	指導 助言	閉会式

## 部活動活性化に向けた指導者の育成に向けて

フェンシング専門部  
金沢伏見高校 榊原善英

### 1. はじめに

#### (1)本研究の目的と、「部活動活性化」の定義

本研究は、「選手人口及び指導者人口の少ない競技」（以下、希少競技）の部活動に対し、活性化を実現するための手立てを考察することを目的としている。特に、本稿ではその活性化に貢献しうる部活動顧問をどのように獲得、育成していくかということ論じていく。中でも、競技経験のない者を支援し、フェンシング部の顧問を増やすための、「新入顧問獲得」の方策について論じる。

部活動に限らず、この社会においてはさまざまなものの「活性化」が目指されている。しかし、「活性化」という言葉は多用こそされるけれども、具体的にその意味するところを曖昧にしたままでは、論を進めることは難しいだろう。そこで、「部活動活性化」をテーマにする上で、本稿における「活性化」について、次のように定義したい。

活性化：行動や活動が盛んであり、勢いのある状態になること。

これを踏まえた上で、「部活動活性化」とはどのような要素からなることかを考えておきたい。つまり、どのような要素を達成することで、「活性化」されていると言えるのかを検討する。今回は、大重・渡辺<sup>1</sup>の言う部活動への「適応感」や「満足感」が「活性化」に必要な要素だと考え、その両者を高めることに関与する顧問と活動への積極性を、「部活動活性化」を実現する二大要素と仮定してみる。したがって、本研究の目指す「部活動活性化」を、次のように定義する。

部活動活性化：部活動に所属する生徒が、顧問のリーダーシップに満足し、積極的に練習や試合に参加するようになること。

以上の定義を元に、本稿ではリーダーシップを発揮できる顧問の獲得と育成について論じていく。

#### (2)石川県公立高等学校フェンシング部の指導者の実態

石川県の公立高等学校におけるフェンシング部のある学校数、所属生徒数、所属顧問数を、岐阜県と比較してみた。岐阜県はフェンシングの強豪として知られており、多くの選手が全国大会出場を果たしていることは調査研究委員会による論文<sup>2</sup>からもうかがい知れる。部活動の活性化は生徒の積極的な技術練習を促すという視点で考えれば、活性化によって練習量が増え、技術力の向上が期待される。よって、部活動の所属人数も多く、競技成績のよい岐阜県は、部活動の活性化がなされている一例とみてよいのではないかと考えられる。

そこで、本県フェンシング部の実態を知るために比較対象とした。なお、比較するためのデータは「平成24年度（公財）全国高等学校体育連盟 フェンシング部 加盟校」<sup>3</sup>及び、岐阜県高体連調査研究委員会での発表原稿<sup>4</sup>を参照し、次の表1に整理した。

表 1

平成 24 年度	学校数	生徒数	顧問数
石川県	6	67	7
岐阜県	4	102	10

地域性や全県的な取り組みの有無など、考慮すべき事項は複数あるであろうが、数字からわかることだけで言えば、本県高校フェンシング部は、学校数と顧問数がほぼ等しく、基本的に1校につき、1名の顧問しか配置されていない。一方、岐阜県は学校数に対して顧問数が多く、平均で1校につき、2名以上の顧問が配置できることがわかる。また、生徒数においても岐阜県が石川県よりも1.5倍ほどあり、顧問数と生徒数には正比例の関係があるようにも見受けられる。

岐阜県ではほとんどすべての指導者が、平成24年時点の調査によると現役時代に全国大会や世界大会の出場を経験しており、生徒への技術指導を複数の教員で実施できていると考えられる。一方の石川県も、指導者の競技成績は岐阜県と同等以上であるため、やはり、指導者の競技成績よりも、指導者の数というのが部活動活性化に関わってくるのではないだろうか。

ここで、石川県フェンシング部の指導者に関する実情を確認しておく、高校を卒業後にフェンシングを続ける生徒が非常に少なく、また、そのうちで教員を志望して石川県に戻ってくる生徒はさらに少ない。競技経験のある指導者の登場を待つということや、高校卒業後もフェンシングを続けるように指導をするということはこれまで継続して行ってきたものの、成果を挙げ切れずにいる。そこで、競技経験のある者を待つのではなく、競技経験のない者を育てる、という視点で本稿は考察しようと試みるのである。

## 2. 部活動活性化における顧問の在り方

### (1) 部活動顧問に期待されること

大重・渡辺の指摘を援用すれば、部活動活性化における顧問の役割として、技術指導と人間関係の調整の二つが挙げられている。そして、この両者が高いほど、生徒の適応感や満足感が高まり、生徒の行動・活動に積極的になるという<sup>5</sup>。

この二つのうち、後者は部活動顧問のみならず、学級経営や生徒指導、教科指導の場においても生徒から期待され、また必要とされる能力ではないかと考えられる。したがって、本稿では、特に前者に期待の比重が大きいのではないかと仮定する。

### (2) 希少部活動顧問の抱える問題

1-(2)で述べたように、本県フェンシング部では指導者の数が少ない上に、競技経験者が高校教員として石川県に戻ってくる例はさらに少ない。そうなれば、当然後継となる指導者がおらず、近い将来に学校教員の指導者がいなくなってしまう可能性もある。それはフェンシングに限らず、希少競技の多くが指導者の高齢化、後継者不足という問題を抱えていると見ている。

また、希少競技は体育の授業やレクリエーションなどでも経験することがほとんどなく、メディアでの試合中継も少ない。まったく馴染みがないという者も多いであろうし、顧問として指導しようにも、競技の様子をイメージすら持てない可能性が高い。さらに、フェンシングに限って言えば、覚えるべき専門用語も必要な用具の種類も多い。しかも、審判を必要とするこの競技は、どちらの選手に得点が入ったかを判断することが求められるものの、初心者にはかなり負担感が大きいのではないかと見ている。

そして、フェンシング競技そのものに、技術指導書が極めて少ないというのも、「新入顧問」としてこの競技に入りにくい要因をなしているようにも考えられる。例えばバドミントン競技であれば、初心者向けから上級者向けまで、その技術指導書の数は枚挙に暇がない。サッカーや野球、バレーボールなど、およそ体育の授業で行われる競技も同様であろう。しかし、フェンシングにおいては、絶版になっていないものはわずか2冊を確認するのみである<sup>6</sup>。

したがって、希少競技の顧問になろうにも、競技イメージを持たず、また、指導の場に入っても何をどのように指導してよいかわからないという場合が往々にしてあり、そのことが、未経験競技の指導のハードルを高くしている要因の一つと言えよう。

### 3. 競技未経験者の獲得と育成

#### (1) 技術指導書の意義

ここで一旦、筆者の個人的経験を持ち出すことをお許しいただきたいのだが、筆者の競技歴は、高校在学中の1年10か月であり、途中入部だったこともあって、初心者としての基礎指導を十分に受けられなかった。競技成績も高いわけでもなく、大学生の間は競技から離れていたため、高校教員として採用され、フェンシング部顧問として指導をしたときは、何をどのように指導すればよいのかほとんどわからない状態であった。言うなれば、「フェンシングを知っていた」だけであり、本当の意味での「競技経験」というものは乏しいように振り返っている。

それでも、いくつかの指導研修に参加し、他の指導者の方々からの助言を何度もいただきながら指導した。その最中に、自らの指導の記録や、研修の内容及び助言などをまとめて整理し、いわゆるフェンシングの「教科書」の作成も並行して行った。1年目にその作成に着手し、仮の完成を経て、2年目以降は随時更新をしてみた。その自作「教科書」をよりどころに指導を継続し、晴れて5年目に、指導している生徒を個人・団体の両方で全国大会に出場させることができた。

特定の経験を根拠にすることは学術的に普遍性に欠けると承知しているが、「教科書」、つまり技術指導書は確実に「何を」「どのように」教えればよいかという方法や系統性を示してくれた。これが、指導の障害を緩和したと考えている。よって、技術指導書は競技経験のない者への、指導者としての参加の要求水準を下げ、新規参入を促すことに貢献しうるものとする。

#### (2) 技術指導書作成における留意点

##### ① 分量

技術指導書が指導の際の困難を和らげてくれることで、競技未経験の顧問の負担を減らすにしても、指導書そのものの分量が多くて難解だと、顧問は別の負担感を抱いて結局指導をしようという意志を持ってなくなる可能性がある。そこで、分量はできるだけ少なくしておきたいし、1ページあたりの情報量も、混乱を避けるために最小限に留めておくべきだと考えられる。まず見たとき、手にとったときの印象としての「重さ」を軽くして負担感を少しでも軽減しておきたい。

##### ② 内容

###### ア 対象

初心者から競技歴1年以内の生徒を対象に構成する。

###### イ 分類

フェンシングという競技を最低限行うのに必要なことに内容を精選し、次の項目を収録する。

- ・ 専門用語の解説
- ・ ルールの解説
- ・ 審判の方法
- ・ 基礎技術の練習方法（練習の仕方、させ方、達成度の評価基準）
- ・ 用具の名称と用途の解説

### ③仕様

フェンシングは希少競技の中でも、特に使用する用具の数が多く、競技にかかる身体的動作も日常的な動きとは異なるものが多い。そこで、視覚的イメージが持てるように、写真や図表を多く採用して、わかりやすいように作成する。

以下、筆者が作成した技術指導書の一部を掲載する。

図 1

分類	名称	説明
構え	オンガード	基本姿勢、構えのこと。
	シックス・クベール	シクスト側を守っている状態
	リニュー	手を床と平行に伸ばしてポイントが相手の有効面に向けている状態。
フットワーク	マルシェ	前に進む動作
	ロンベ	後ろに下がる動作
	マルシェ・ドゥ (ロンベ・ドゥ)	二回マルシェ(ロンベ)をする
	ボンナバン	前方にジャンプする
	ボンナリエール	後方にジャンプする
	ファッサバン	後ろ足を前足に交差させて前に進む動作
	ファッサビエール	前足を後ろ足に交差させて後ろに下がる動作
	アンベルセ・マルシェ (アンベルセ・ロンベ)	後ろ足を先に引き寄せしてから前足を出すマルシェ(前足を先に引き寄せしてから後ろ足を下げるロンベ)
	パティナンド	前足の着地と同時に後ろ足を引き寄せる前進動作
	パレストラ	前方へジャンプして、着地したときに重心を低く保って力をためる
	デュミ・マルシェ (デュミ・ロンベ)	マルシェのときに前足だけ出す。(ロンベのときに後ろ足だけ下げる)
	マルシェ・ダッシュ	マルシェを連続して行う
	ロンベ・ダッシュ	ロンベを連続して行う
	アナバンギャ	アタックの姿勢(主にファンデブ)を維持したまま、後ろ足を引き付けること
アベール	床を踏み鳴らす動作	
アームワーク	ディガジェ	半円を描いて下から相手の剣を抜く動作
	ユン・ドゥ	ディガジェを異なる方向にそれぞれ1回ずつ行う
	シャンゼ	ディガジェなどで剣の交差の位置を変えること
アタック	アロンジェブラ	手を伸ばして突くこと
	ファンデブ	手を伸ばして、後ろの膝を真っ直ぐと伸ばし、前足を蹴りだして突くこと。
	ドゥゼーム	腕を引いて行われる2回目の攻撃。
	ルミーズ	1回目のアタックが失敗したときに、腕を引かずに行われる攻撃のこと。
	コントルタン	相手のコントルアタックを誘発し、その剣を捉えて攻撃すること。
コントルアタック	コントルアタック	攻撃権のないアタックで、カウンターとして出される行動の総称。
	エスケープ	剣を構えた位置に残し、体を相手の剣がないほうへ逃がすコントルアタックのこと
パレ	パレ(バラード)	相手の剣を払うこと
	カルト	第4のパレで、体の内側正面を守るためのパレ
	シクスト	第6のパレで、体の外側側面を守るためのパレ
	セブティム	第7のパレで、カルト側のドラースを守るためのパレ
	オクタブ	第8のパレで、シクスト側のドラースを守るためのパレ
	リポスト	パレをしてから相手を突くこと
コントルリポスト	リポストに対してこちらがリポストすること	
アタックオフエール	アタックオフエール	アタックをする際の準備動作のことで、特に相手の剣を払う動作のこと
	バッテ	相手の剣を叩くこと
ブリーズドフェール	ブリーズドフェール	相手の剣を捉えて攻撃すること
	アベールアルト	アルトと同時にトゥシェがあった場合に用いられ、その際のポイントは無効となる
	トゥシェ	相手の有効面に剣が触れること
	クワテール	地面を突いたことを表す
	ノンパラブル	無効面をついたときに使われる、あるいはアタックなどが外れた場合にも使われる

図 2

**2. ディガジエ**  
 もっとも注意すべき点は、ディガジエの「始点と終点でポイントの高さや位置が同じになること」です。それを十分に踏まえ、細かく剣を動かしているかどうかや、ディガジエの軌道が大きくなっていないか、腕や手首で剣を動かしていないかなどを確認していきます。  
 なお、ティーチャー側も細い動作で相手の剣を投入していくべきであり、初めはシクスト側に剣を置き、**コントロール・カルト**の動作をしましょう。

**3. ユン・ドク**  
 ユン>ドクと流さずに、ユン>微ディレイ>ドクとこちらもしっかりと動作を区別し、メリハリをつけましょう。**コントロール・カルト**>シクスト・パレの動作で生徒側の剣を投入に行き、ユン・ドクをさせます。ここでもやはり基本的にディガジェと注意するところは同じです。

**4. パレ**  
 常に自分の体の前で相手の剣をとらえるように意識させましょう。プリミエが失敗しても、体の前で捉えればコントロール、キントと防いでいけます。

**(1) カルト**  
 まずは基本のカルト・パレから行いましょう。構えときに剣を持っていない方の手を伸ばし、そこにガードが当たるまで前の手を動かした位置が、カルト・パレ・ポジションです。あるいは、自分の体の正中線を基準とすることもできます。  
 ティーチャーはシクスト・クベールができていないかを確認し、そこから最小の動きでカルトに剣を出しましょう。そして、次のような点に注意して指導します。

- ▼ポイントがガードよりもやや外側を向いているか。
- ▼パレのときに手首を振らせていないか。(回転させていないか)
- ▼剣は立てているか
- ▼パレの時にやや斜め前に手を出しているか。

なお、パレからトゥッシュに移行する際、これ以降のすべてのポジションもそうですがポイントから動くということを徹底させてください。一度手を引いたり構え直したりするのは注意し、拳やガードから出てくるものも指導します。特に後者は、相手のガードに剣が乗り、まったく突けなくなってしまうので強く意識しておきたい

シクスト・パレは、シクスト・クベールの状態からポイントが左斜め上5cmの位置に来ます。ポイントが高すぎたり低すぎたりしないか注意して見ましょう。シクスト・クベールの状態からパレをさせたい場合はブレセ(剣を押し込み動作)をするとよいでしょう。

**(3) セブティム**  
 カルト・パレ・ポジションから、時計回りに半円を描き、掌が上を向くようにして剣を払います。特に注意したいところは二つあり、一つはガードの位置は変えないこと、もう一つはしっかり相手の剣を捉え、ガードよりもポイントがやや外を向くということです。

**(4) オクタブ**  
 シクスト・クベールの状態から反時計回りに半円を描き、相手の剣を外側に払います。こちらもセブティム同様、ガードの位置は変えず、また、相手の剣を捉えきったときにポイントがガードより外側にあるようにしましょう。

オクタブで相手の剣を捉えた場合、基本的にはドゥスを突かせます。ティーチャーはしっかりドゥスを開けて突かせやすいようにしてあげましょう。生徒には指を締めるように指導しますが、そうしなければポイントが外れたりパッセしたりすることをよく言っておきます。

ドゥスが狭いようであれば、ティーチャーはオクタブ・パレをされた後に少し力を入れて相手の剣を押し返すようにします。そこで生徒にはディガジエ(クベ、あるいは構え直し)で相手の剣を掻かせ、シクストを突かせます。慣れてくれば、ドゥスカディガジエかで2択を迫る練習方法もよいかもしれません。

**(5) パレ・ループ**  
 主な四つのパレ・ポジションが確認できたら、カルト・パレ>オクタブ・パレ>カルト・パレへのように、パレ・ポジションを確認させながら相手の剣を回転させます。ティーチャーは剣を持つ手を締め、回しやすいようにします。こちらができれば、次はシクスト・パレ>セブティム・パレ>シクスト・パレへのループさせます。この練習では、パレ・ポジションが把握できているかということを見ますが、それ以外に、ロー・ハイ(ハイ・ロー)への対策ともなりますので、そこも意識しておきましょう。(例えば、ハイ・カルトをパレしに行ったらローにかかわられたとき、オクタブで止める、という動作に慣れておける。)

**(6) コントルカルト(コントロールシクスト)**  
 一回目のカルト(シクスト)がかわれたときに続けまに行う二回目のパレです。コントロールカルト(コントロールシクスト)は剣を回転させてパレを行うという動作の性質上、上下左右のラインをカバーできます。一方で、その回転させる動作の性質上、ポイントが外を向きやすいという危険性もあります。ともあれ、**コントロールカルト**(コントロールシクスト)が強力であることは確かです。  
 二回目のパレですから、自分の体に近いところで相手の剣を止めることとなります。一回目のパレが斜め前で相手の剣を捉えようとする動作ですが、それをディガジェなりクベなりで避けられて剣が滑ってきているので、

図 3



上記の図の説明をすると、図1は用語集、図2は技術指導の注意点や教え方など、図3は工具の名称や用具修理のページである。図3ほど細かく画像があればいいのだが、図2は文字だけなので、わかりにくさが否めない。今後、視覚的イメージの持ちやすい工夫を十分に考慮し、しかし分量が多くなりすぎないように内容を精選し、さらに指導書を改良していく。

## 4. おわりに

### (1)本研究の展望

本稿では、競技経験のない顧問を獲得し、技術指導ができるようになるために技術指導書を作成することの意義を論じた。部活動に技術指導のできる教員が複数配置されることで、指導を受けられない時間や場面を極力減らし、所属生徒の満足感が高まることを期待している。

現在、競技経験のない顧問が技術指導を行おうとしてくれているため、その顧問に対して技術指導書を利用してもらい、部活動の様子を経過観察していただきたいと考えている。また、筆者自身も勧誘活動を行い、別の事例として技術指導書の効果を検証していきたい。

一方で、現在の技術指導書も完成品とは言い難く、今後各県顧問が同様の取り組みをしていないか調査し、連携しながらよりよい技術指導書の作成にも取り組んでいきたい。フェンシング専門部でのこの取り組みが一定の成果を果たすことで、高校フェンシング部全体の活性化と、希少競技全般の活性化につながるのではないかと確信している。

### (2)今後の課題

あくまで本研究は理論研究に留まっており、実践的な研究にまで至っていない。そこでこれからは他県や他の競技団体の実践的取り組みの調査・収集が必要となってくる。あるいは、本県で新規顧問を獲得し、実際に技術指導書を用いて指導してもらい、その経過を観察・分析していくことも必要である。

3-(2)-③で述べたように、フェンシングは特殊な動作があるため、視覚的イメージの持てるものがあつたほうがよい。しかし、写真や画像だけではなく、映像であつたほうがさらにわかりやすいことは明らかであろう。すでに指導DVDは日本フェンシング協会で作成されているため、その内容を踏まえて、動画による技術指導動画の作成も検討課題となろう。

福岡県のアーチェリー専門部では、ホームページにおいて技術指導動画を配信しており、技術指導の面で役立っている他、生徒の意識付けにもプラスにはたらいているとの報告が上がっている<sup>7</sup>。フェンシングにおいても動画を用いた指導は有効であり、福岡県のアーチェリー専門部のような効果を大いに期待できる。

---

<sup>1</sup> 大重啓・渡辺弥生「学校適応における部活動満足感に顧問教師の与えるリーダーシップが与える影響」『第52回総会発表論文集』p681、日本教育心理学会、2010年

<sup>2</sup> 「普及・育成・強化に関わる“何か”とは… ～岐阜県のフェンシング競技実態調査から～」[http://www.ktr-k.com/taikaishiryu/H25\\_分科会研究%EF%BC%88\\_部活動の活性化%20\\_岐阜県%20\\_高橋英彦氏%EF%BC%89.pdf](http://www.ktr-k.com/taikaishiryu/H25_分科会研究%EF%BC%88_部活動の活性化%20_岐阜県%20_高橋英彦氏%EF%BC%89.pdf)（最終閲覧日2018年9月23日 22:48）

<sup>3</sup> <http://www.fencing.jp/school/schoollist.html>（最終閲覧日2018年9月23日 22:46）。

<sup>4</sup> 前掲注2に同じ。

<sup>5</sup> 前掲注1に同じ。

<sup>6</sup> 東京フェンサーズというフェンシング専門店が扱っている『フェンサー、コーチの為のフェンシング【改訂版】』（戸田壮介著）と、ベースボール・マガジン社より刊行されている『DVDでよくわかる！フェンシング入門』（日本フェンシング協会編）の2冊。

<sup>7</sup> 「福岡県高体連研究専門部による部活動指導者への取り組みー福岡県の高体連HP活用【アーチェリー競技】を通してー」[http://www.ktr-k.com/taikaishiryu/H28\\_分科会研究%EF%BC%88\\_部活動の活性化%20\\_福岡県%20\\_柴崎雄一郎氏%EF%BC%89.pdf](http://www.ktr-k.com/taikaishiryu/H28_分科会研究%EF%BC%88_部活動の活性化%20_福岡県%20_柴崎雄一郎氏%EF%BC%89.pdf)（最終閲覧日2018年9月26日 22:04）



全国高等学校定時制通信制総合体育大会への道  
 <小松北高校の挑戦>

定通制専門部

金沢中央高等学校（夜間制） 門間昭彦

1 定通制の今

(1) 定時制の授業形態

金沢中央高校の授業

1限	8:40 ~ 9:25	午前部	
2限	9:35 ~ 10:20		
3限	10:30 ~ 11:15		
4限	11:25 ~ 12:10		
SH・清掃	12:10 ~ 12:25		
昼食	12:25 ~ 13:10	午後部	
5限	13:10 ~ 13:55		
6限	14:05 ~ 14:50		
7限	15:00 ~ 15:45	部活動	
8限	15:55 ~ 16:40		

給食①	17:20 ~ 17:45	夜間部
1限	17:45 ~ 18:30	
給食②	18:30 ~ 18:50	
2限	18:50 ~ 19:35	
3限	19:40 ~ 20:25	
4限	20:30 ~ 21:15	部活動
*	21:30 ~ 22:30	

\* 5年ほど前にバドの経験者がおり熱心に練習を重ねた。しかし終了後家に帰ると11時をまわっていた。本人も指導者もへろへろになった。

(2) 定通制生徒の実態

① 夜間部の最近の生徒たちを例に考える

- ア 以前にも増して不登校の生徒たちが多く入学するようになった。ほとんど学校へ行っていないことから、コミュニケーションがとれず教室には入れない生徒も出てきた。
- イ クラスの人数は10人にも満たないが、孤立している生徒も少なからず見るようになってきた。
- ウ 全員がスマホを所持し、会話なしで済む状況が理解しあおうという機会を奪っているようだ。
- エ 休み時間が5分しかないために慌ただしい学校生活となっている。そのこともお互いにゆっくりと話し合える時間がとれない原因かも知れない。
- オ 彼らのコミュニケーション能力を考えると、バイト先での苦労がある程度予想される。言いたいことは言えず、彼らの事情は配慮されず、職場の都合でシフト変更や追加がなされている気がしてならない。彼らは決して「楽々バイト生活」をエンジョイしている訳ではないのだ。
- カ 彼らも疲れている。例えると、私たち教員が朝から県庁で講習会を受講し4時半に終了、その足で学校へ戻り、4時間の授業をこなして10時頃に下校。彼らが卒業するためには4年間このようなハードな生活を続けなければならない。

② 彼らが定通制に求めるものは何なのか？

- ア 夜間部の生徒たちの言動から窺える傾向を簡単にまとめてみる。
  - ・全日制へ行き、好きでもない授業を6限まで毎日受ける気が起こらない。
  - ・毎日4時間しかも45分授業で楽。空いた時間を存分に使うことができる。

- ・全日制高校には制約が多くやりたいことができない。(茶髪・アルバイト・バイクなど)
- ・バイトでお金を稼ぎながら高校を卒業でき、家計も助けることができる。
- ・勉強の空白が大きく、とても授業について行けないと思う。
- ・昼間制は人が多すぎる。夜間部は少人数でゆっくりした学校生活を送れそう。
- ・進学するためには自分の力で学費を貯めないといけない。そのためには定時制が最適。
- ・中学校時代勉強したくてもできなかった。今は授業がとても楽しい。

③ 一人前の消費者としての彼らの存在

自らの経験自体は少ないのだが、そんなことには関係無く、現代の消費社会の一員としての役割を担わされている。社会に組み込まれているのだが、余計なことを話さなくとも消費はできる。コミュニケーションなんてこちらからとる必要がない。お客さんとして大切に扱ってくれる。自分から苦勞して何かを得ようともがく必要は一切ない。

④ やって見ないとわからないのに！

定通制の生徒全般に言えることだと思うが、新しい物事にチャレンジするとき不思議なくらい以前の成功に固執し尻込みをする。それが授業だろうが行事だろうが自分に降りかかりそうな火の粉を最大限振り払おうとする。勿体ない！せっかくのチャンスを・・・と痛切に感じる。

⑤ 運動部活動は彼らに何を提供できるのか？

ア 上記のように定通制（夜間部）の生徒の傾向を見てみたが、この様な生徒たちの思考・行動の傾向は全日制高校にしても同様で、ここにいる皆さんが感じていることではないかと思う。

イ この様な思考パターン・性格・環境・経験を持つ彼らに対して、運動部活動が果たす役割とは何だろうか？特にチームスポーツが持つ役割・魅力をどのように伝え、理解させ、練習や大会に参加させる状態まで持ち込むためには、どんな取り組みが必要なのだろうか。

## 2 定通部運動部活動の実態

### (1) 県総体の状況（平成30年度は第67回を数える）

#### ① 団体競技の衰退

ア 生徒の変化が影響しているのか、時代の流れなのか、取り組みが甘いのか判断がつかないが、ここ数年定通の県総体は参加人数が減少傾向にある。特に団体で競う種目でその傾向が顕著である。

イ 団体種目では核になる選手が必要であるが、その役割の多くは転入学生が担ってきた。しかしながら転入学生の部活動加入がめっきり少なくなってきた。競技レベルの維持や練習や試合での牽引役としての重要度は想像以上であり、ダイレクトに部活動の成立・継続を危うくしている。

#### ② 個人種目が定通を救う？

ア 団体競技だけがスポーツではない。確かに個人で行う競技にも素晴らしい魅力が溢れている。個人種目であれ、生徒が多数参加するのならばそれで良いのではないかと。

イ しかし個人種目でも経験者の加入が大幅に減ってきている。卓球やバドミントンなどは初心者が試合で勝つことは非常に難しい。経験の差はなかなか埋められないのが現実である。

### (2) 全国大会参加競技と成績

#### ① 全国大会で感ずること

ア 参加チームのない県も相当数存在する。どの県でも事情は似たり寄ったりなのかも知れない。

イ 全日制とは比較できないが、汗だくでプレイする彼らを観ていると定時制もまんざらではないと強く感じる。一人でも多くの生徒に一生懸命な姿を見て欲しいと願う。

② 全国大会の1勝が彼らにもたらすもの

- ア 残念だが県大会にエントリーするだけで全国大会に参加できる競技もある。
- イ しかし一度でも全国大会を経験したチームは必ず練習に打ち込む意欲が高まるようだ。
- ウ 懸命にプレイする他県の選手の姿が、きっと何かを訴えかけるのだと思う。

(3) 定通部運動部の現状分析

① 競技経験者の減少（転学生徒の部活動加入率低下）がもたらす危機

- ア 団体競技における経験者の重要性（ゲームには柱が必要）
  - ・試合が全てではないが、その競技の持つ魅力は緊張する試合の場面で光を放つ。
  - ・当たり前前のプレイができず、その競技の面白さ・奥深さがなかなか味わえない。
- イ 未経験者の特性と指導の難しさ（成功体験よりも失敗が引き起こす将来が怖い？）
  - ・やってみようという態度を育てるまでに時間がかかりすぎる。
  - ・失敗を恐れるためか積極的な態度が引き出せない。（二次障害とも考えられる）
- ウ 教員は指導者なのか単なる先輩なのか？（経験者の果たす役割は絶大である）
  - ・練習プランの立案など、選手自らが意識・意欲を高められる貴重な場面が消失する。
  - ・専門指導者の不在と高年齢化により、プレイを共有できる場面が少なくなった。
- エ 素人同士の協力体制をどう引き出すのか？
  - ・自信を持って活動できる生徒の割合が低くなるとお互いが頼り自主的な行動が現れなくなる。
  - 正しい練習方法が分からない。何をやれば良いのか不安である。
- オ 練習内容は誰が決めるの？（先達の有り難さ）
  - ・経験した者が持つ知識や創造力は大きな推進力である。指導者とタッグを組んで部員たちを強力に引っ張って行くエンジンとなる。

② コミュニケーション問題（団体競技の困難さ）

- ア 個人優先主義と団体競技の集団優位がもたらすズレとは？（私の事情が最優先）
- イ 未経験者同志の意思の疎通は可能か？（緩衝材・接着剤の役割は誰がする？）
- ウ お互いを尊重する心の態度が持てるのか？（客観的な視野と自分の世界）

③ 不登校による対人経験、運動経験、競技経験の少なさ

- ア 競技の面白さを実感するための壁（小さな成功体験の積み重ねが勇気をくれる）
- イ 食わず嫌いは失敗嫌い！（屁理屈とどう付き合うか）
- ウ 出来ない自分は見たくない！（失敗や鈍くさい自分はこれ以上見たくない）

④ 活動時間帯の問題（バイトとの兼ね合い・終了時刻・休日）

- ア バイトは簡単に休めるものか？（バイト先での彼らの弱い立場は改善されるか）
- イ 部活動とバイトを天秤にかけるとどうなるか？（待ち時間と参加者の関係）

⑤ 指導者の問題（教職員の高齢化、部活動の魅力の低下）

- ア 世代間のギャップは大きいのか？小さいか？（高齢化と専門性の維持）
- イ スポーツに絡む社会問題の噴出（スポーツに対する意識の変化）

3 小松北高校の取り組み

ここではチームスポーツにスポットを当て、定通全国大会に2年連続出場を果たした小松北高校の軟式野球部と女子バレーボール部の活動を紹介してみたい。その中から定時制の部活動指導のヒントが見つけれれば、今後の部活動活性化に向けた取り組みも変化するのではないだろうか。

## (1) 軟式野球部

### ① 軟式野球部員の状況

#### ア 高校野球経験者

- ・経験者は1名、中学野球経験者は2名いるが能力は高くない。他の生徒のほとんどは運動経験が浅い生徒である。経験者は投手で4番の大黒柱であり試合は彼のプレイが全てである。

#### イ その他の選手

- ・小松地区は野球の盛んな地域であり、未経験ではあるが身近に感じている者は多い。少ない加入ではあるが、毎年チームを編成できるのはこれが下地となっているのかも知れない。

### ② 生徒会の取組、個人的な働きかけ

#### ア 生徒会の取組

- ・昼間部では部活動紹介と顧問からの声かけを行っている。
- ・夜間部では体育担当者からの声掛けを実施。

### ③ 練習内容・時間

#### ア 昼間部は放課後時間のとれる者が顧問と練習を行うが、決められた時間などはない。

#### イ 夜間部は通常の部活動が時間的に無理であることから、大会前に部活動週間(2時間×3日間)を設定している。合同で土日練習や練習試合も行うことがあるが大会前だけに限られる。

#### ウ アルバイトや仕事があるために、全員のスケジュールを合わせることは至難の業である。

### ④ 練習中の生徒の様子

練習中は経験者の主将が率先してリードしている。丁寧な指導が信頼を得ており、和気あいあいと仲良く練習が進んでいる。貴重な経験者がワンマンの場合はこれほど上手くは行かないだろう。

### ⑤ 競技経験者の比率と部活に与える影響

#### ア 経験者はほぼ一人と言えるので、顧問と主将が相談しながら指導の計画を立てている。

#### イ この生徒がいない状態では、練習内容の変更を余儀なくされるだろう。

### ⑥ 指導者の思い

#### ア 監督は高校野球を長年指導してきた実績を持つ。

#### イ 選手のプライドを傷つけないよう声をかけるのが難しい作業と語る。

#### ウ 主将(唯一の経験者)が野球をよく知っており、話し合いながら練習を実施している。この主将の役割はとても大きく、彼の抜けた穴は埋めようがない。

### ⑦ 来年度に向けて

#### ア 部員の確保

毎年卒業生が数名出るために、次年度のチーム編成が毎年一からとなる。

## (2) 女子バレーボール部

### ① バレーボール部員の状況

#### ア バレーボール経験者は3名おり強豪校にいた生徒も存在する。その内の2名が主力である。その他は運動が好きな生徒たちである。

### ② 生徒会の取組、個人的な働きかけ

#### ア 生徒会の取組は4月当初に部活動紹介があり、新入生に加入を呼び掛けている。特にポスターを掲示するなどの啓発はしていない。新入生の中に経験者がいる情報を得て顧問が声掛けする。あわせて生徒の中にバレーボールができる者がいたら声掛けする。

### ③ 練習内容・時間

週1回程度実施。全員アルバイトをしており、日程・時間調整が難しくなってきた。練習内容は昨年同様である。バイトで遅れてくる生徒がいるため、チーム練習が困難になってきている。

④ 練習中の生徒の様子

練習中は集中し声も主将を中心によく出している。練習の準備や後片付けも自主的にしている。ネット張りや防球ネットの設置、ボール拾いも全員で行っている。練習の冒頭ではトレーニングも実施し、レベルアップに努めている。トレーニングを疎かにする生徒はいない。

⑤ 指導者の思い

ア 全日制では、結構ガンガンやっても生徒は特に反発することもなく、勝つ楽しさを説きながら指導していたが、定時制ではその手法は通じないと感じ様子を見ることに徹すると、手をかけない私の指導に不満が募っていたようだ。

イ これは人数や経験者が極端に少ない部が抱える問題と言えるかも知れない。

⑥ 競技経験者の比率と部活に与える影響

本校の場合彼女らがいないとバレーボールにならない程、この2名は重要なプレーヤーである。他生徒はこの2名（特に主将）のために動いているといっても過言ではない。

⑦ 今後の課題、来年度に向けて

ア 部員の確保

- ・現在の部員6名のうち2名が退部希望で、1名は卒業予定、残り3名のうち2名は主将がいなくなったら退部するという。来年度は1名のみになる可能性が高い。
- ・そうなると来年は厳しい状況が予想される。何とか来年の新入生を勧誘するか、在校生のうちバレーボールに興味を持っている生徒を入部させるなどの取り組みをしないといけない。

イ 練習時間の確保

- ・練習時間の確保も大きな課題である。アルバイトなどの理由で部員の活動可能時間が限られている。これは部員のモチベーションを大きく左右する。今年度の様子を見ると、経済的にアルバイトが不可欠な生徒も多く、難しい問題として残らざるを得ないだろう。

⑧ 全国大会に参加した生徒の様子

ア 予選グループ戦を突破し、決勝トーナメントへ進出するという大きな目標が達成できた。

イ 決勝トーナメントでは残念ながら敗退したが、試合終了後生徒の様子を見てみると、とてもさばさばした表情が見て取れた。ここから窺えるのは、満足感や充実感、達成感なのではないか。

4 今後の定通部活動の発展に向けて

(1) 定通部の部活動は何を目指すのか？

① チャンピオンシップとフレンドシップ

ア 定通総体と言えども高体連の大会であり、全国大会へつながるものである以上、参加できるだけ、競技力の向上など考えなくとも十分といった姿勢は論外であろうと感じる。

イ かといって経験者の加入・初心者への加入とも減少傾向にある中、勝てるチーム作りを目指す取り組みについても無理があるように思う。特に団体競技については参加種目が限られ、チームの継続も次年度については不透明という現状である。

ウ 県大会も67回を数えた。定時制の歴史の中で多くの感動を生んできたこの大会を開催不能という状態にしてはならないのも大きな命題である。

エ 生徒も社会も様変わりしてきた。今までの体制を漫然と継続させるだけでは衰退は目に見えている。特効薬がある訳でもない。日々の取り組みがすべてである。

② 人の繋がりを強めた部活動活性化へ

- ア いくら生徒の生活や習慣、運動経験や興味関心が変化しようとも、最後は人と人との繋がりによって、このような問題を乗り越えるべきであろう。
- イ 定通制の教員一人ひとりが情熱を傾け、勉強に部活動に範を示して進むことでしか解決の方法は無いように思う。一緒になって汗を流せる指導者が必要なのだ。
- ウ 強いモチベーションに支えられた全日制高校の部活動を羨んでも何も解決しない。あるのはただ目の前にいる定通制の生徒たちである。この生徒たちの心の火が燃え広がって行くような指導が、部活動に限らず彼らの生きる力の育成へと広がりを生むのだ。
- エ 人は感情で動く生き物であり、さらに承認欲求が満たされることが必須条件と聞く。定通制の生徒の未来は定通制に関わる我々が保証するしかないだろう。
- オ できる事をする。その徹底が事態を好転させるエネルギーとなることを信じている。

上杉鷹山

為せば成る 為さねば成らぬ何事も 成らぬは人の為さぬなりけり

# 登山競技の安全確保と健康について

登山専門部

石川県立七尾東雲高等学校 深田 茂

## 1. はじめに

登山とは、心身の健康や体力の増進にとって高い効果がある生涯スポーツであるが、登山という自然の中に入る活動は、少なからず大きなリスクを伴う行為である。リスクをコントロールしつつ目的を達成することは、生きる力や心身の逞しさを養うことにもなる。登山大会の競技や練習会場が山岳地で行われることから、身体に起るトラブルやそれに関連するリスクを察知し、これらを避けるための安全対策を考えなければならない。今回、登山専門部は、登山競技に潜むリスクを洗い出し、大会運営での計画や準備・事前での対策が大切であることを認識し、登山競技における安全確保について今まで、取り組んできた大会の実例を挙げて報告したい。

## 2. 登山競技とは何か

(1) 登山の「全国大会」とは、全国高校総体登山大会を指し、団体男子・女子の2種目に参加する各都道府県1チームによって競われる。チームとは「選手4名と監督1名」であり、各県で行われる総体予選等で選出されたチームが出場権を獲得している。一方、国体の山岳競技や全国高校選抜クライミング選手権大会の種目は、人工ボードを舞台とするスポーツクライミングであり、競技内容・審査基準は全く異なる。

次にインターハイ競技の具体的な審査項目について説明する。この基準や目標は、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目的として安全登山を推進するためのものであり、大会の成績は、単に優勝を競い順位を争うためのものではなく、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いる。その指導目標とは、3泊のテント泊と3日間の縦走登山をする中で、①体力②歩行・技術③装備④設営・撤収⑤炊事⑥天気図⑦課題テスト⑧計画書⑨行動記録⑩読図技術⑪マナー・自然保護の11の観点に基づいて100点満点で採点し、順位をつける。

(2) 審査項目としては、各チーム、安全に登山ができるかを見ることでもあるため、体力・技術的なものにプラスし、登山競技の独自の課題テストが要求される。

例えば、特徴的なものをいくつかあげると

- ・山の天気をラジオから聞いて、図面にしるし、次の日の天気を予報できる。(天気図)
- ・読図では、現在歩いている地点を25000分の1の地図で確認する。(読図)
- ・医療に関しては、自力で応急処置ができるかどうかの技術や知識があるかをみる。(救急)
- ・テントを適切に安全に設営する技術が伴っているか(設営)・・・などである。



(3) 登山競技の行動形態については、かつて、出場全チームを6つの班に分け、各班が隊列を組んで行動する「隊行動」と呼ばれる形式で競技が行われていた。現在は特定の区間を設け、その区間における規定時間・制限時間の中で選手4人が行動する「チーム行動」と呼ばれる形式を主として競技を行っている。このように集団で定められたコースを歩き、その登山行動にふさわしい体力があるかどうか、持久力、リズムバランスなどの観点から総合的に評価される。つまり、一般的な競技スポーツのように主にタイムを競うといった競技形式が取られるわけでない。また、1日の登山コースについては次のような規定がある。

- ・1日の登山行動時間は4時間以上8時間以内を原則とする。
- ・1日の登山行動距離は6km以上18km以内を原則とする。
- ・1日の登山行動における累積標高差（登りと下りの合計）は1000m以上を原則とする。

本県登山専門部でも、全国高等学校登山大会「審査基準と指導目標」に基づいて、総体予選や新人大会、北信越大会を実施している。

### 3. 石川県登山部の現状

近年、山ブームも相まって全国的にみると登山部の生徒は、増加傾向にある。そして、多くは、山や自然に興味・関心があるといった理由で入部してくる。登山部に入部する生徒は、ほとんどが高校入学とともに始める者が多く、登山経験が乏しいため、顧問は生徒の安全に配慮した上で、四季を通して山や自然への関心をさらに深め、その楽しみ方を伝える活動にも意識して指導している。また、登山は、単に競技における知識や技術だけでなく教育的で多面的な要素も含んでいる。例えば、生きる力や生活力をつける。(救急、気象、読図、炊事)、自分で判断し行動する力、困難に負けない力をつける。目標を見据えそれに向けて努力し達成感を味わう。災害時に対処する力をつける。自然に触れあい体験を通して学ぶ力をつけるなどがあげられる。

現在、小松工業高校(10名)、小松高校(3名)、翠星高校(8名)、野々市明倫高校(2名)、金沢泉丘高校(11名)、金沢二水高校(16名)、県立工業高校(9名)、七尾東雲高校(11名)の8校、合計69名が選手登録(4月)している。

登山部の活動形態をあげてみるとインターハイなどのような競技登山のほか、無雪期の縦走、里山、人工壁でのクライミング、沢登り、やぶ山、自然岩でのクライミング、山スキーなどがある。本県の場合、主に白山山系などの山域に拠点をおき合宿で実践的に活動を行っている。登山部のある高校は、白山に近い小松や白山市・金沢市の高校が自然と集中している。かつて登山ブームが押し寄せた時代は、部員登録数が200人近くいた時もあったが、部員数は年々減少しつつある。特に女子部員の減少が著しく、フルメンバーが揃うような学校は僅かになってきている。原因としては、きつい、汚い、危険などの3Kに加え、山中ではトイレやシャワーが利用できない点が考えられる。一方、顧問の方は、年齢層が高齢化してきており、特に30.40代の若手顧問が極端に少なくなっている。登山の技術的な継承がうまくいかないなど心配すべき面が多々ある。

日頃のトレーニング内容は、「ランニングや歩行」、「筋力トレーニング」、「階段でのボッカ訓練」、「室内クライミング」などの筋力トレーニングのほか、課題テスト対策として天気図、読図、救急課題等、室内でのインスペクト学習にもかなりの時間を割いている。



次にH29,30年度の大会名と期日、会場、成績をあげていくと

○H29年度 ・県高等学校総合体育大会(6月1日～3日 石川県白山山系 8校参加) ・県高等学校新人体育大会(9月14日～16日 富山県薬師岳男子 7校参加) ・北信越高等学校体育大会(6月16日～18日 石川県白山山系 男子優秀校 小松工業 女子優秀校 金沢二水) ・夏山登山大会 北アルプス南部 ・全国高等学校総合体育大会(7月30日～8月3日 山形県 蔵王山系・月山 男子金沢泉丘 16位 女子金沢二水 36位)

○H30年度 ・県高等学校総合体育大会(5月31日～6月2日 石川県白山山系 8校参加)

- ・県高等学校新人体育大会(9月13日～15日 富山県薬師岳男子 7校参加)
- ・北信越高等学校体育大会(6月15日～17日 福井県敦賀市西方ヶ岳一帯 男子優秀校 七尾東雲)
- ・夏山登山大会(北アルプス北部) ・全国高等学校総合体育大会(8月3日～8月7日 三重県 鈴鹿山脈一帯(釈迦ヶ岳、国見岳等) 男子 金沢泉丘 15位 女子 金沢二水 43位)



#### 4. 登山競技における安全確保について

平成 29 年 3 月 27 日、栃木県那須岳のスキー場近くで、顧問に引率された 7 校の高校生山岳部のグループが雪崩にあい、8 人(生徒 7 人、教師 1 人)が死亡し、40 人が重軽傷を負う痛ましい事故があった。この事故により、昨年は、登山活動における安全性の確保が問われた年であった。安全に登山活動するには、常日頃の体力トレーニングや訓練はもちろんのこと、山の基本的な知識・技術(読図・救急・天気)など幅広く学ぶことが大切であると再認識した。加えて、山での危険を察知しそれを回避することの訓練やリスクを取り除くための計画・準備も重要である。登山専門部としても原点に立ち戻って対策を考えてゆかなければならない。

この事故の検証結果が出たので以下報告したい。

事故発生の要因は、(平成 29 年 10 月 15 日 那須雪崩事故検証委員会報告書より)

- (1) 根源的かつ最も重要な要因として、高体連及び登山専門部の「計画的なマネジメント及び危機管理意識の欠如」
- (2) 従来の慣行に従って、低い危機管理意識のまま実施されていた講習会を見過ごしていた県教委の「チェックや支援体制の未整備」講師等の雪崩に関するリスクの低い理解などの「個人資質」
- (3) 背景的な要因として、関係者全体の「正常化の偏見とマンネリズム」の三つにまとめられている。

事故後、間もなくスポーツ庁や高体連でも、その安全対策についての指針や提言がなされ、安全確保の取り組みが始まった。本県でも H30 年に「石川県高体連登山活動審査会」の設置に入ったところである。

審査会の趣旨は、「冬山登山の事故防止について」に則り、県高体連が主催する総体が安全に行われるよう、高体連が審査を必要と判断した登山活動について審査するため、登山活動審査会を設置し、次に掲げる事項について審査することとなった。「県高体連が審査を必要と判断した登山活動に関すること。組織体制として、会長は、県教育委員会保健体育課長、審査会の組織は、6 名程度の委員をもって組織する。委員は、内容に応じ、専門家などの外部有識者を含む」

H30 年 5 月 9 日に第 1 回の審査会があり、県庁にて県教委、山岳協会(1 名)、白山自然保護センター(1 名)、登山専門部(部長、専門委員 3 名)が参加し、今年度の総体予選の会場として、白山が相応しいかどうかを問う審査会が開かれた。結論として、今年度は総体予選の会場を白山で、実施しても良いとする許可が下りた。

県登山部専門部では、大会時の安全確保について計画、準備・運営の方策をまとめ、そして「安全対策マニュアル」を出したので一部報告したい。今回は、主に H29～30 年の総体予選、北信越大会を例に挙げて、登山競技の安全確保について述べていきたい。

#### ○大会運営でのプランニング・・・(H29 年度の北信越大会、H30 年の総体予選を例にして)

----大会運営において登山専門部が安全対策で心掛けていること----

##### (1) 企画段階における安全対策

大会運営での対策としては、まずは大会の目的を明確にする。安全登山に心掛け、日程、プログラム内容、用具・装備、緊急時対応などについて検討した。また、突発的な天候や交通事情などによる変更にも対応できるように複数のプログラムを用意する。また、登山の場合、エスケープルートの作成が大切になってくる。荒天対策として大会時には、必ず一日予備日を入れる。

##### (2) 事前準備段階における安全対策

- ① 下見(実地踏査)については、大変重要な位置を占め、下見は必ず競技役員が行い、大会コース・施設の場所や危険箇所などを事前に歩き確認する。(1～3 週間前に) 下見を踏まえての見直し、危険な箇所のチェック、また、病院・消防署などに連絡を入れておく。

②安全な場所の選定・・・6月に実施する総体予選では、多くが積雪のある白山で実施しているがその選定理由については、以下の通りになる。

- ・総体予選を、40年以上前から石川県のシンボルである白山の御前峰を目指して大会を続けている。日頃の訓練した技術や体力・知識を最大限に発揮できる場所は、白山がベストと考えている。登山ルートは、砂防新道を利用している。このコースが平面的でなだらかであり、急斜面が少なく比較的安定しており距離も最短で登りやすい。
- ・斜面状の雪渓など危険な箇所は例年決まっており(2~3か所)、そこには、フィクスロープを張り付けたり、雪上には道や階段を削って作り、安全に歩行できるように選手を支援する。必要があればストック、ピッケル、夏用アイゼン等の装備を持参させている。
- ・天候の急変により変更せざるを得ない場合は、ルート上に中飯場避難小屋・甚之助避難小屋や室堂等があり施設的にも十分に整備されており、緊急時の連絡において、無線等の連絡が取りやすいことも安全に実施できる山として最適な環境にある。
- ・競技役員に中飯場まで専門部の車両の進入の許可をもらい事故があれば、そこからケガ人を搬送できる強みがある。
- ・ルート上に危険な箇所が生じた場合は、大会会場を白山から他の山に変更し安全策をとっている。このように活動場所が、目的や大会に合致しているか、参加する選手(体力、技術など)に合うかどうかを見極めて、場所の選定を行っている。

③下見を踏まえての計画の見直し、隊組織について多人数の参加が見込まれるため、競技役員や監督を入れた登山組織を運営しやすいように編成する。

④事故対処トレーニングの実施、(救急法・救急処置トレーニング)

⑤緊急時の対応については、緊急時の内部連絡、家庭への連絡、警察、消防、病院の連絡先、診療時間などの確認など緊急時のマニュアル、連絡体制をつくり、それに沿って実施する。

### (3) 実施段階における安全対策

#### ①気象状況の把握と事業の取り扱いの判断

活動場所に到着したときには、最新の気象予報について、携帯電話を用いて十分に情報を収集する。また、先導による登山状況の情報を総合して、事業の実施、継続が妥当か決断する。

気象状況に応じた対応

ア 警報や注意報が発表されていないかを確認する。

イ 大雨、暴風、洪水、等(特別警報や緊急地震速報を含む)の警報が出ている場合は、野外での活動は中止・延期する。雷に対する安全対策(登山マニュアル)をとる。

②危険箇所の再確認、危険箇所や雪渓には、ロープや支援員を待機し安全確保する。

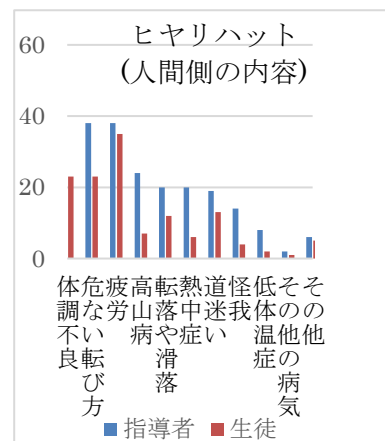


### 5. 登山と健康(登山活動中でよく起きるトラブル)

(1)登山競技は、単純に歩くと言った体を動かす運動に、持続性、強度、装備負荷が加わっていることと、競技であることを理解する必要がある。そのことにより、持続性があるため、疲労が回復する時間が無いまま、運動を継続することになる。呼吸数の増加、体温上昇を防ぐための発汗量の増加が脱水を招く。体の失われた水分を飲水で補給するには限界があり、熱中症を発症する。

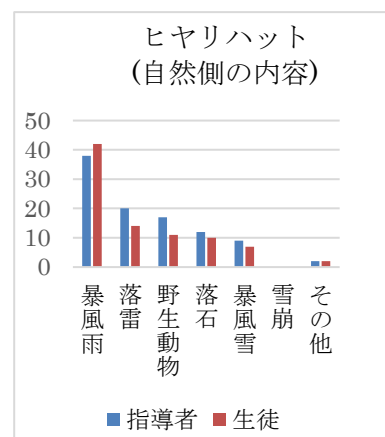
下山では、重い荷物の負荷により、運動器疾患(筋肉痛、関節痛)が発生することもある。また、数日間

の競技のためにザックによる肩こりや腕のしびれなどいわゆる「ザック負け」や「筋肉痛」「下りで脚がガタガタになる」「腹の痛み」「むくみ」のトラブルが生じることがある。特に女子の方に発生が多い。また、登山では「ヒヤリハット」という言葉がたびたび使われる。これは、危険な場面に遭遇した時に生じるトラブルのことを言うが、「体調不良」、「転倒」、「疲労」や「暴風雨」が主な原因となって起きる。このほか、山で急に動けなくなる原因の一つに、急性の低血糖によるエネルギー不足がある。これを「シャリバテ」と呼び注意が必要である。



## (2) 登山競技中でよく起こる怪我や症状

- ・運動器疾患（筋肉痛、関節痛）、外傷（転倒）、打撲、ねん挫、骨折、脱臼などのトラブルがある。コース上の地形の複雑さや、突発的な天候の変化によって生じる怪我があげられ、下山中に多発している。
- ・日焼けは、紫外線で皮膚が赤く炎症を起こすことで、紫外線は高度にしたがって増加し、1000mごとに10～12%増加する。残雪や岩からの照り返しも強い。白山の残雪期が、総体予選のこの時期に当たる。
- ・標高によるトラブルの発生としては、高山病、脱水症、低体温症がある。高山病は標高2400m以上の高所で起こりやすく、症状は頭痛、倦怠感、食欲不振、吐き気、不眠、むくみなど。高所では酸素が薄いので、酸素不足になって起こる。実際は、低酸素に加え、低圧、低温、脱水なども影響する。過去には、北アルプスや立山で実施されたインターハイで実際に高山病に罹り、隊や班離脱をしている例がある。
- ・熱中症は、今年のような異常な年もあるが、登山競技のように長期間の登山活動を行う場合は、特に注意や対策が必要。登山の場合、特徴的な要因が考えられる。一つは、設備の問題がある。登山道上にはトイレの設置が無いこと、飲料の購入や補充ができないことから、トイレに行かないように飲水を意図的に減らしたり、荷物の軽量化のために携行する水分量を制限してしまいがちである。数年来、インターハイには、必ずと言っていいほど発症例があり、これが起因して隊離脱や班離脱をするチームが出ている。
- ・低体温症も、登山中に起きる症状であり、体温が35℃以下になった状態をいう。冬山や高山に限らず、雨、雪、汗などで体がぬれて冷えることで発症。三大元凶は、低温・風・ぬれ。状態を判断するキーポイントは震えと意識である。山の気温は、高度が100m増すごとに気温が0.6度ずつ下がることや、風が1m/s増すごとに約1℃低くなるという体感温度があり、高山になるとリスクは大きくなる。自力で回復できる限界は34℃であり、34℃で意識障害がはじまり、ろれつが回らなくなったり、よろめいたりする。32℃以下で意識がなくなり呼吸と脈が止まる。夏の時期でも、たびたび発症するので予防が必要である。



## 6. 安全登山における対策として

### (1) 『顧問の力量をつけるための顧問研修を実施し、安全講習会に参加する』

- ・登山活動のリスクマネジメントでは、適切な判断ができることが重要である。顧問がその力をつけるための研修の場を確保することが重要である。
- ・スポーツ庁が推進している登山の安全講習や顧問研修会を開き、顧問が参加しやすい体制をつくる。
- ・若手対象の実践的な登山技術講習を実施し、登山技術や知識を継承していく。
- ・生徒や顧問共に日本赤十字社などで実施している止血法、心肺蘇生法、AEDの使用法などの救急処置講習会に積極的に参加する。

(2)『生徒・顧問が登山のリスクを認識し、リスクに対応した事前学習を行う。トラブルを回避する体力トレーニングを積む』

- ・高校入学とともに登山を始める者が多いため、登山経験が乏しいことによる知識・技術不足が考えられるので、より多くの山行で経験を積み、山に慣れさせトラブルを回避するトレーニングを行う。
- ・事前に、危険予知トレーニングを積み、登山活動に潜む危険性を学ぶ。
- ・現行の体力トレーニングは登山中のトラブルを十分に防ぎきれていないので、体力不足に起因すると考えられるヒヤリハットが多発していることから、これらを防ぐ新しいトレーニング法などの改善策が必要。
- ・解決すべきトラブルを明確にした上で、トレーニングの質や量を見直すことが必要と考えられる。あわせて、現状の体力に見合った登山内容や担荷重量を考える必要である。

(3)『運営側として安全に競技ができる環境や体制を整える』

- ・安全対策として、何よりも下見（実地踏査）が大切で重要である。現地と資料を見比べ、施設の場所や危険箇所などを確認しリスクマネジメントを行う。危険箇所に加えて、当日の活動範囲や監視体制、荒天時の緊急避難場所や避難ルートもあわせてチェックしておく。地元の関係機関にも危険箇所などを聞いてリスクを減らすなど手を打っておくことが大事。
- ・隊組織については、組織として十分に機能するためにまずミーティングなどを通じて、役割分担を明確にし、コミュニケーションが十分とれるようにしておく。
- ・緊急時の対応については、緊急時の内部連絡、家庭、警察、消防、病院の連絡先など連絡を密にする。
- ・実施段階で、登山道や気象状況を把握し、それらの情報を総合して、事業の実施、継続が妥当か中止かの決断が迅速にできるマニュアルをつくって実施する。
- ・登山に必要な資料を選手や顧問に事前に配布し、選手への事前指導や当日の指導の際に活用する。
- ・最近クローズアップされている熱中症の対策としては、運営側は、WBGT による環境リスク評価とそれに応じた柔軟なプランを考える。トイレや飲料水の入手しやすさ等の環境問題への対応、そしてその大会の状況を踏まえて、登山活動を軽減する選択肢を設ける。また、登山は他の競技と異なり、医療機関から離れた場所での開催であるため、いろいろな予防対策を立てておく。
- ・専門部が、常に計画的マネージメント及び危機管理意識を高めるための意識を高めて大会に臨むことが必要である。

## 7. おわりに

過去には、いくつもの大会に参加した中で突然の台風や大雨で登れなかった山や、大小のトラブルで引き返さなければならなかった山などがいくつも思い出される。そのような様々なトラブルが付きものの登山競技だが、今年はより一層、酷暑、大雨、台風襲来など自然災害が多く発生し、大会運営においても影響を受け、登山の日程・コースや審査内容を変更するなど大変な年であった。そして登山競技の安全確保の難しさを実感したところである。

今回は、安全に登山競技ができる環境づくりや対策について説明してきた。それには、まずいろいろなトラブルに対処ができ判断ができる顧問の力量を高めることとその体制作りが大事になってくる。そして生徒達は、登山経験を積みながら安全に登山ができる技術・知識や体力を蓄え、困難に負けない逞しさを身につけていってほしいと願っている。



競技力向上に向けた取り組み  
～日本一を目指し獲得した背景～

陸上競技専門部

石川県立小松商業高等学校 田村 智成

## 1 はじめに

陸上競技は、走る・跳ぶ・投げる・歩くという基本的な動きを競技化し、順位と記録を競う最もシンプルなスポーツです。大きく分けると、トラック競技とフィールド競技があります。

トラック競技は、走種目が中心で、短距離走、中・長距離走、ハードル、障害物競争、リレー、競歩競技からなります。スピード感にあふれスリリングに競技が展開される障害物競争、スピード・持久力と共に駆け引きを要求される中・長距離走など、見どころが多くあります。

フィールド競技は、跳躍種目と投擲種目に分けられます。跳躍種目は、走高跳・棒高跳・走幅跳・三段跳からなります。人間の力でどこまで高く、より遠くへ跳べるか、1cm単位での距離を争う跳躍種目は圧巻です。また、投擲種目は砲丸投・円盤投・ハンマー投・やり投からなります。一回一回の投擲に集中する選手の緊迫感と達成した瞬間の歓喜が盛り上がる種目です。

## 2 石川県の現状

少子化による統廃合に伴い、陸上競技専門部の加盟校は50校になったものの、ここ10年はその数を維持しています。登録者数は現在約1200人、年々わずかではありますが増加傾向にあります。また、陸上競技部顧問（指導者）においては、20代、30代の指導者が増加し、世代交代が如実に見られます。競技力向上のためには陸上競技専門の指導者は欠かせない存在です。一方で、専門でない指導者が顧問に当たる場合も多数ありますが、運営面においてはとても重要な戦力となっています。

## 3 これまでの陸上競技部専門部全国インターハイ成績（過去7年間）

- 2012年（新潟）女子400m 第2位 神保祐希（金沢二水2）  
女子1600m 第4位 小松商業高校
- 2013年（大分）女子100m 第4位 神保祐希（金沢二水3）  
女子200m 第1位 神保祐希（金沢二水3）  
女子400m 第3位 神保祐希（金沢二水3）
- 2014年（山梨）男子110mH 第2位 梅村太一（金沢大付3）  
男子110mH 第7位 谷口祥太郎（星稜3）  
女子100m 第6位 秋田理沙（星稜3）  
女子200m 第6位 秋田理沙（星稜3）  
女子5000m競歩 第6位 高本瑞希（遊学館3）
- 2015年（和歌山）入賞者なし
- 2016年（岡山）女子100mH 第3位 藤原瑠衣（小松商業3）  
女子100mH 第4位 吉田唯莉（小松商業2）  
女子5000m競歩 第7位 吉田優海（遊学館2）
- 2017年（山形）男子400m 第6位 野田大河（七尾3）  
女子100mH 優勝 吉田唯莉（小松商業3）  
女子走幅跳 第2位 吉岡美玲（星稜3）



2018年(三重)男子400m	第7位	金田理希(金沢3)
男子やり投	第5位	本田涼太(羽咋3)
女子三段跳	第2位	宮口愛子(星稜3)
女子800m	第4位	澤井柚葉(星稜2)
女子400mR	第8位	星稜高校



#### 4 小松商業高校陸上競技部の紹介

創部85年以上の歴史ある部で、現在は14名(男子1名・女子13名)が在籍しています。生徒の心根は温かく、とても素直で柔らかいチームです。顧問は3名(私を含めた本校教諭2名と外部コーチ1名)で指導に当たり、今年で5年目になります。文武両道を信条として『全員陸上』～夢を力に己自身への挑戦～を掲げ、チーム一丸で心・技・体・生活の全てを磨くことを目標にしています。チームの目標と自分自身の目標に対して、真摯に努力し、自分の頂点を目指すと共に、スポーツマンとしての人間力形成にも取り組んでいます。

前顧問である日野正尚先生(現鶴来高校)は、在任14年の間に、在籍した生徒全員が自己新記録を更新するというきめ細やかな指導と、全国大会での数多くの優勝・入賞という実績がありました。生徒の指導者に対する素直さは素晴らしく、私の着任直後から、すぐにコミュニケーションが取れるという良い環境でした。

リレー(4×100mR・4×400mR)と駅伝をチームの柱としており、毎日の練習は、グラウンドでは声を出すこと、明るく元気よい雰囲気を自分たちで作っていくこと、良いムードの中で練習の質をあげることを大切にしています。年間3回程度は県外遠征を実施し、全国の強豪校と切磋琢磨する機会を設けることで、全国で戦えるチーム作りを目指しています。

○練習時間 朝練習 7:30～8:20 基本的には生徒(主将とブロックリーダー中心)  
平日3時間 土日3時間～4時間  
※休養日は、適時週2日程度、土日は年間5日確保。

○練習場所 末広陸上競技場 週3～5日(オフシーズン) 週2～3日  
※年間を通して、学校ではサーキットや各種目基本を行っています。

○部員 男子 3年 1名・2年 0名・1年 0名の 1名。  
女子 3年 6名・2年 4名・1年 3名の 13名。 合計14名。

#### 5 2017山形インターハイで輝いたシンデレラ吉田唯莉ストーリー

##### (1) ハードル競技へチャレンジでトランスファー(最適種目の選択)

スプリント強化の一貫から、また潜在能力を引き出すきっかけ作りとハードル種目の選択幅を考えトレーニングを1年生全員に実施しました。その中で特に吉田選手は、他の選手とは別格な動きを見せ、ハードルを乗り込みの速さやハードル種目に打ち込む姿勢や気持ちが前向きなところがありました。

そこで1年生の北信越後に本格的にハードルブロックの選手の中に入り練習に取り組みました。前任の日野先生にも吉田選手の動き動作を見て頂き、今までの全国入賞してきた先輩方と肩を並べるくらいの能力が高くあると言葉を頂き、技術指導をお願いし一緒に行うようになりました。その年の和歌山国体少年女子B100mYHで活躍する目標にトレーニングに励みました。

##### (2) 未完成なフィジカルを感じたポテンシャル

吉田選手の印象は、「とにかく華奢で成長まで時間がかかる」というものでした。その一方で、本人のポテンシャルの高さを感じて、将来が楽しみな選手(生徒)であるとも思いました。この出会いに感謝し、『基

礎体力や走力の強化』をテーマに日々の練習をスタートしました。

### (3) トラックシーズンでの着実な成長とターニングポイントとなった夏場の強化トレーニング

本格的にハードル練習に取り組むが経験のなさが功を奏したのか正規の間隔で練習を行ったのは大会直前でした。まずは高さに慣れることと高さへの恐怖心が出ないことを第一に考え基礎でもあるドリルトレーニング（インターバルを早く刻ませる走法・ハードルの間隔を正規より狭くする）を重点的に行い磨きをかけていました。1学年上の藤原瑠衣（現・日本体育大学）の存在も大きく、先輩の動きを確認しては自分自身との比較も熱心に行っていました。またトップクラスの選手の動画も参考にするなど一生懸命であり、少しずつ成長していきました。そして和歌山国体に選ばれた夏休みの勝ちあがり形式での砂浜ダッシュにおいて1番前を走っていることが多くなりました。また砂浜でのハードルを使ったドリルも技術を上げ『これは覚醒する』と感じるようになりました。振り返るとここが進化のターニングポイントであったと思います。和歌山国体では、目標であった決勝進出も果たし7位入賞を達成しました。

### (4) 走力アップで13秒台、インターハイ小松商業ダブル入賞

藤原瑠衣とともにインターハイでダブル入賞を目標に、練習に取り組んできました。日野先生は競技面・技術面で全面的に協力して下さりました。100mのスプリント力も上がり、両リレー（4×100mR・4×400mR）でも中心選手となりました。特にスプリント力は、100m12秒1台の先輩と一緒に走らせても勝ってしまうような状況だったので、スピードはかなり上がっているという手応えを感じました。



100mHでは、春先の捻挫の影響もあり、スプリント強化や芝生を使っのハードルドリル系を中心としたため出遅れはありましたが、8月のインターハイに標準を絞り絞ることなく1つ1つ課題に向き合っていくことを確認し県総体・北信越を迎えました。しかし県総体後、捻挫が思うように完治しないことから澤田剛紀先生（金沢高校）の紹介で本人と白石宏先生（東京）の治療も行いました。その効果は大きく、北信越前には順調に練習を行うことができました。岡山インターハイ直前の練習では、成年選手や藤原先輩と共にアプローチ（スタートから1台目や3台目）や技術走（11台ハードル）などで本番を意識したシミュレーションが十分にできました。インターハイでは初日の4×100mR予選を第3走、大会2日目4×100mR準決勝を第3走大会、4日目の4×400mR第3走も走り、疲労が残る中の最終日（大会5日目）の100mHでしたが、予選から13秒台の自己新で好調をキープして藤原と共に決勝進出。決勝では練習でのシミュレーション通りにレース展開を行え、目標であった小松商業ダブル入賞を3位・4位（13秒69）でまとめることができました。その後も順調にトレーニングを行い、秋にはU18日本陸上競技選手権大会（愛知瑞穂）でユース規格U18日本最高記録（13秒39）で優勝したのです。これは次年度での大きな飛躍の要因となりました。

### (5) 主要大会で13秒台中盤を連発、最後のインターハイ日本一への挑戦

迎えた最終学年。石川県大会は追風にも関わらず自己ベストを上回る記録で13秒67という記録で優勝しました。チーム力も向上し北信越前から急激に記録が伸びるようになりました。スピードとハードル技術が上がり、そのタイミングがしっかりと合い北信越大会では追風（+2.6）参考記録になりましたが当時の日本高校記録（13秒39）を上回る13秒38で優勝しました。その好調ムードのまま大舞台の日本選手権を迎え会場に着いてからは本人が今まで感じたことのない雰囲気にもまれてしまいました。調子はよかったもののフライングによる無念の失格でレースに参加することもできませんでした。ですが、日本のトップ選手たちから声をかけてもらったことで、本人自身の勝負する場所（インターハイ）を再確認するとともに

に、山形インターハイ優勝、日本一に向けての覚悟を持ったように見えました。日本選手権後は、何度も何度もミーティングを持ち、テーマを持ってしっかりとビジョンを確認し練習に取り組みました。日野先生には何度も技術チェックをお願いしました。速いレース展開をイメージするために成年女子トップ選手との合同練習も何回か実施し、山形インターハイに向けて準備していきました。練習時のトライアルからも『高校新もありうるな』と思うほど、仕上がりはとても良かったです。

迎えた山形インターハイ本番。蓋を開けてみると前日までの風も変わり向風のレースになりました。いつも通り自分自身に集中することを行い聞かせ、予選から他をよせつけない圧倒的な力を発揮しました。決勝でさらに強い向風（-2.9）になりましたが、悪条件の中でただ一人13秒台となる13秒68の自己新記録で優勝することができました。その後10月に行われたU20日本陸上競技選手権大会では、13秒52の自己新記録（石川県新記録・北信越高校新記録・大会新記録）で優勝しジュニアオリンピックカップ女子最優秀選手に選ばれました。



## 6 感謝（謙虚さ）を心で感じて読む

選手たちには、常に感謝の気持ちを忘れず練習や試合に向かうことを指導しています。今の環境が当たり前ではないこと。周りの力が整って今があること。保護者・学校・仲間などたくさんの支えのおかげで、今ここの走ることができる、自分がいることを話しています。『誰からも応援される選手とは？』を自分に問いその選手像を持って行動し、応用力をつけるように私自身も日頃より意識して取り組み指導しています。

## 7 県高体連からの支援や専門部全体事業

県高体連より強化費という多大なる支援を頂いています。強化することにお金がかかることがあります。この支援に感謝しながら思いきった計画が立てられ十分な練習や合宿が出来ていることがあります。また、専門部全体で競技力向上委員長を中心に春・夏に県全体の合同練習会を実施しています。県のトップ選手や県の強化コーチからの指導で選手は自分の競争心も生まれ仲間と練習ができる恵まれた環境もつくれ強化することができます。このような強化費や専門部全体事業が出来るのは、県高体連からの支援や専門部の先生方の支えあるからであり、この場をお借りして感謝を申し上げます。

## 8 最後に

本校は全国の強豪校から比べると部員数は多くはありません。しかし、今までの先輩たちが作り上げた小松商業高校のスタイルを継続し、全国の強豪と勝負してきました。吉田選手をはじめ、毎日の部日誌を書き、練習で力をつけていこうと身体的にも精神的にもたくましく成長してきました。それには本校の校風も背景にあります。野球部やハンドボール部、カヌー部やバレーボール部、商業部など生徒たちはお互いに刺激し合い、教職員も生徒も一緒になって小商ブランドを磨きあげているからとも考えます。

小松商業赴任5年目、5年連続全国大会（インターハイ・国体・日本ジュニア・日本ユース）で入賞しています。これから何年も連続が続いていけるようにさらに磨きをかけ、日々の練習に選手たちと向き合って取り組んでいきます。



### 第12回県研究大会参加者名簿

	役職	氏名	所属
1	石川県高等学校体育連盟会長	前田 一弘	金沢桜丘高等学校長
2	石川県高等学校体育連盟副会長	上杉 正人	寺井高等学校長
3	石川県高等学校体育連盟副会長(調査研究部長)	徳田 伸一	金沢伏見高等学校長
4	石川県高等学校体育連盟副会長	高山 直樹	穴水高等学校長
5	石川県高等学校体育連盟副会長	山下 一夫	金沢龍谷高等学校長
6	石川県教育委員会保健体育課長(高体連参与)	近岡 夫守	
7	石川県高等学校体育連盟理事長	釜田 涉	金沢桜丘高等学校
8	石川県教育委員会保健体育課指導主事(指導助言者)	木村 哲也	

	学校名	参加者氏名		
1	大聖寺実	西田京美		
2	加賀聖城	高岡理沙		
3	大聖寺	矢田英	達光洋	
4	加賀	林文夫		
5	小松商業	(発表者)田村智成	山作直弘	
6	小松工業	向孝史	山上茂信	
7	小松市立	浅田崇一		
8	小松北	塩屋千学	安田誠二	中嶋茂樹
9	小松	栗田拓実		
10	小松明峰	川端孝博	高田哲洋	高澤隆介
11	寺井	奥村誠		
12	鶴来	山田純文	櫻井外郷	登内政徳
13	松任	大日向茂樹	鴨田祐介	
14	松任星	大福井有澄		
15	野々市明倫	大倉香奈子		
16	金沢錦丘	油野知加	角橋茂則	
17	金沢泉丘	吉田智子	青木崇夫	
18	金沢二水	中村建哉	荒川富夫	
19	金沢中央	(発表者)門間昭彦		
20	金沢伏見	今川徹	(発表者)榊原善英	
21	金沢辰巳丘	吉田亮介	田村善達	千石友規
22	金沢商業	長山健一	中町和弘	
23	県立工業	石川貴一	小林裕一	
24	金沢桜丘	横野祐太	小田哲生	菊田克己
25	金沢工業	北橋純	中野克也	
26	金沢西	東勝彦	中村兼希	
27	金沢北	山口賢一	川井孝人	後川徳人
28	金沢向陽	山首一恵	中川義之	
29	内津灘	片岡信忠		
30	津幡	勝二国博	中村篤	
31	宝達	至極英代		
32	羽咋	水野清正	中越早代	
33	羽咋松	藏野清夫		
34	羽咋工業	田畑武士		
35	志賀	木村亮二		
36	鹿野西	今藤謙		
37	七尾東	倉脇寛	(発表者)深田茂	
38	七尾尾	中西幸		
39	七尾城	白藤金		
40	田鶴	山岸亜		
41	穴水	室谷貴		
42	門前	横山鼓		
43	輪島	赤穂穂		
44	能登	嶽桂		
45	飯田	岡田英		
46	ろ学	木下郁		
47	明和特	木引		
48	いしかわ特	安井英	塩嶋幸代	
49	小松特	中村浩		
50	七尾特	土佐智		
51	小松大	人見雅		
52	北陸学	石井崇	宮田佳恵	
53	金沢	谷口		
54	金沢龍	川岸哲		
55	星	安達裕	櫻井亮士	米田光利
56	金沢学	中島義	徳田哲雄	
57	鵬学	藤井		
58	航空石	田辺和	南健介	