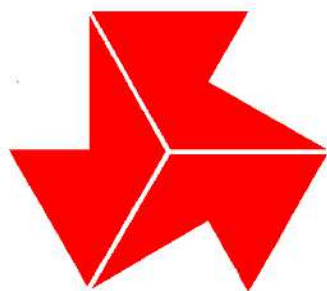


令和2年度
第14回石川県高等学校体育連盟研究大会

研究紀要



主催 石川県高等学校体育連盟

令和2年度 第14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 令和2年11月下旬 14:00～16:00
※新型コロナウイルス感染症拡大のため中止
- 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 「やるバイ!部活動革命」～未来につなぐ新たな時代への道標～
- 7 内容 研究発表

発表テーマ1 競技力向上について

「技術習得を中心とした練習方法～全国大会上位進出を目指して～」

発表者 ハンドボール 専門部 小松市立高等学校 古橋 健太 教諭

発表テーマ2 競技力向上について

「新体操の競技力向上を目指して～金沢市立工業高校新体操部を中心とした一貫指導～」

発表者 体操 専門部 金沢市立工業高等学校 北橋 純子 教諭

発表テーマ3 健康と安全について

「ヨット競技における安全な部活動運営」

発表者 ヨット 専門部 日本航空高等学校石川 竹中 晴宣 教諭

発表テーマ4 部活動の活性化について

「高校生におけるラグビーフットボールの競技者獲得についての一考察」

発表者 ラグビーフットボール 専門部 金沢二水高等学校 松井 遼 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 応答	指導 助言	閉会式

技術習得を中心とした練習方法
～全国大会上位進出を目指して～

ハンドボール専門部
小松市立高等学校 古橋健太

1 はじめに

小松市立高等学校ハンドボール部の卒業生には、日本代表として東京オリンピックに出場した石立真悠子選手をはじめ、大学や実業団選手として活躍する選手も多い。近年の成績は、全国選抜大会、全国総体ともにベスト16であり、上位進出まであと1歩というところまで来ている。部員は地元中学校からの進学者のみで構成されており、現在は選手2年生10名、1年生8名、マネージャー1名が所属している。個々の競技レベルには大きく差があり、中学時に全国大会で活躍した選手から、中学校の県大会1回戦レベル、高校からハンドボールを始めた選手まで所属している。活動は放課後約2時間、休日約3時間と限られた時間の中で練習を行っている。今回は本校ハンドボール部が取り組んでいる強化について紹介していきたい。

2 強化に向けた取り組み

(1) 練習における課題

チーム内での競技レベルの差が非常に大きく、全国トップレベルの選手から高校から競技を始めた選手まで所属している。そのため、複数人で行うチーム練習では、競技レベルの差の大きい者同士が練習することになるため、競技レベルが高いものにとっては退屈で、競技レベルが低いものにとっては難しすぎる練習となってしまうことが多い。

また、練習時間に関しても全国大会に出場するチームの中には平日4時間、休日は2部練習を行うなど、本校の2倍以上の練習時間を確保できるチームもある中で、本校は放課後約2時間、休日約3時間程度の練習時間であり、定期考査中および1週間前は大会前を除いて練習はできないため、限られた時間の中で練習を行わなければならない。

(2) 課題への対策

練習における課題への対応として、短時間かつ個人のレベルに応じて練習可能な個人技術習得を中心とした練習を行っている。

全国大会で上位の成績を上げるためのチームになるためには、体力面、技術面、戦術面のすべてにおいて他チームよりも優れているチームを作ることが理想である。しかし本校の現状から、体力面を高めるためのフィジカルトレーニングに十分な時間をかける必要があること、戦術面を高めるための戦術的な練習では高い競技レベルでの練習相手が多く必要となることから、他チーム以上に強化することは難しい。現在のハンドボール競技では、判断力を重視する戦術面及び走力やフィジカルコンタクトを重視した体力面での強化が主流である。そのため個人技術を他チームよりも突出して伸ばすことができれば全国でも十分に通用するチームとなれる。以上の理由から個人技術習得を中心とした練習を行うこととした。

(3) 個人技術習得を中心とした練習

①メリットとデメリット

(メリット)

- ・個人のレベルに応じて全員が上達できる
- ・自身で強度をコントロールできるので疲労が少ない
- ・技術は長期の活動できない期間があっても大きく低下しない
- ・練習の待ち時間がない

(デメリット)

- ・集中力とモチベーションが必要
- ・取り組む技術の選択が難しい
- ・個別練習であるため、指導者一人当たりの指導できる人数に限られる
- ・成果が出るまでに時間がかかる（成果が出ないこともある）

②実際の練習内容

時間があれば、実施したい練習は多くあるが、限られた時間で練習を行わなければならないので、練習内容に優先順位をつけて練習を行っている。練習内容の優先順位を①個人技術、②ハンドボールに必要な動きづくり、③チーム練習、④体力づくりとして、練習時間を割り振っている。練習時間は2時間の場合、ウォーミングアップ10分、個人練習60分（うち40分は自主練習）、チーム練習40分、体力づくり10分を目安として割り振っており、個人練習のうち自主練習を練習時間内に取り入れていることが特徴である。ハンドボールでは、ポジションごとに求められる技術や体力的な要素が大きく異なっており、チーム練習でそれぞれの技術、体力を高めることは難しい。そのため、自主練習という形で選手それぞれに課題を与え、取り組むようにしている。

個人練習のうち自主練習は練習の前半と後半に分けて、それぞれ20分程度の時間を確保している。前半の練習では、個々の課題やその日にやってみたいプレーを中心に練習し、後半の練習では練習の実戦形式のビデオを見たり、その日に出た課題を中心に取り組んだりしている。

③技術練習の内容

一般的な技術練習では集団技術および個人技術の両方を高めていくことが多いが、本チームでは個人技術に特化して練習を行っている。その際に、1つの個人技術を習得するために、プレーを細分化し、ハンドボールに特化した動きの技術としたムーブメントスキルのトレーニングと、ムーブメントスキルを高めるための技術に関する体力のトレーニングも行っている（図1）。このムーブメントスキルは、ハンドボールに特化したものとして作成しているため、一般的なスポーツで行われている効率的なストップ動作や繰り返し動作とは異なるものもある。具体的なムーブメントスキルとして、シュート動作におけるジャンプ時のステップや、フェイント動作における進行方向を反対側に見せながらのストップ動作や繰り返し後に相手に押されないようにする体さばき、一步の大きさを引き出すステップ動作などがある。本チームではムーブメントスキルを大切にしており、目的とする技術を習得するために、その技術を細分化して部分ごとの単純な動きにしていくことで、技術をパーツとして身につけ、統合して1つの技術に仕上げるようにしている。また、ムーブメントスキルの練習はハンドボールに必要な身のこなしを覚える練習でもあり、すでに持っている筋力をうまく使い、大きな力を出す技術や自身の体をコントロールする技術も同時に習得できるため、さまざまなムーブメントスキルを習得する練習を繰り返す

ことで、全体的なパフォーマンスの向上も期待できる。

また、個人の技術練習へのモチベーションを高め、技術の必要感を高めるために、練習ではうまくできなかったことに対して叱るのではなく、技術によるプレーの改善に焦点を当てた指導を行っている。また、チーム練習では毎回ではないが、チーム状況に合わせて、特定の選手の課題となるプレーが見えるような練習の組み立てを行うようにしている。そうすることで、自身の課題をプレーの中で体感でき、意欲的な練習につながっている。文部科学省の調査（図2）から、「できなかったことができるようになったとき」、「教えてもらって、できるようになったとき」に運動やスポーツが楽しいと感じるといふ結果もできており、できるようになる練習の場面を増やすことは、練習のモチベーションを高めることにつながると考える。

図1 技術練習について

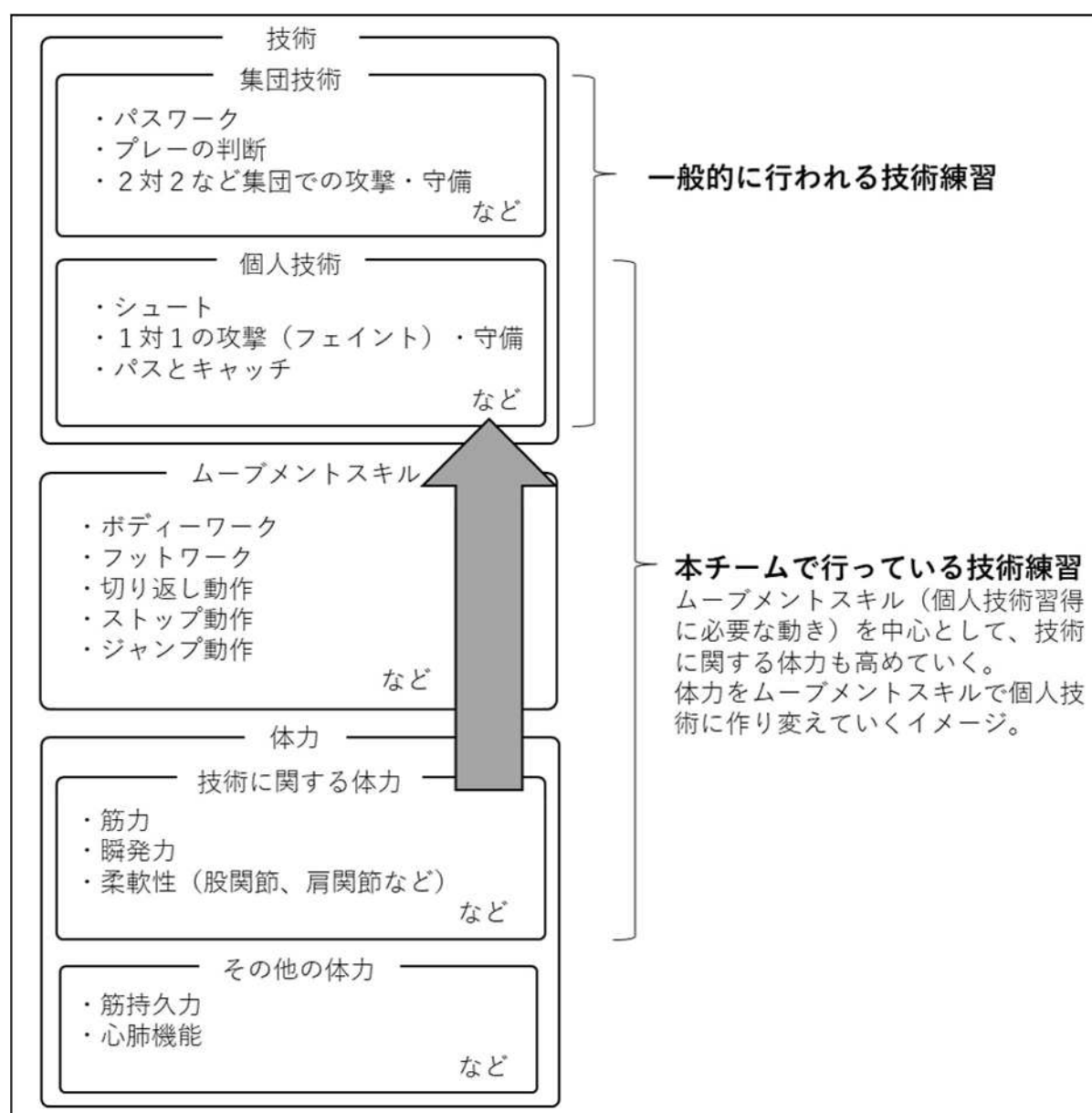
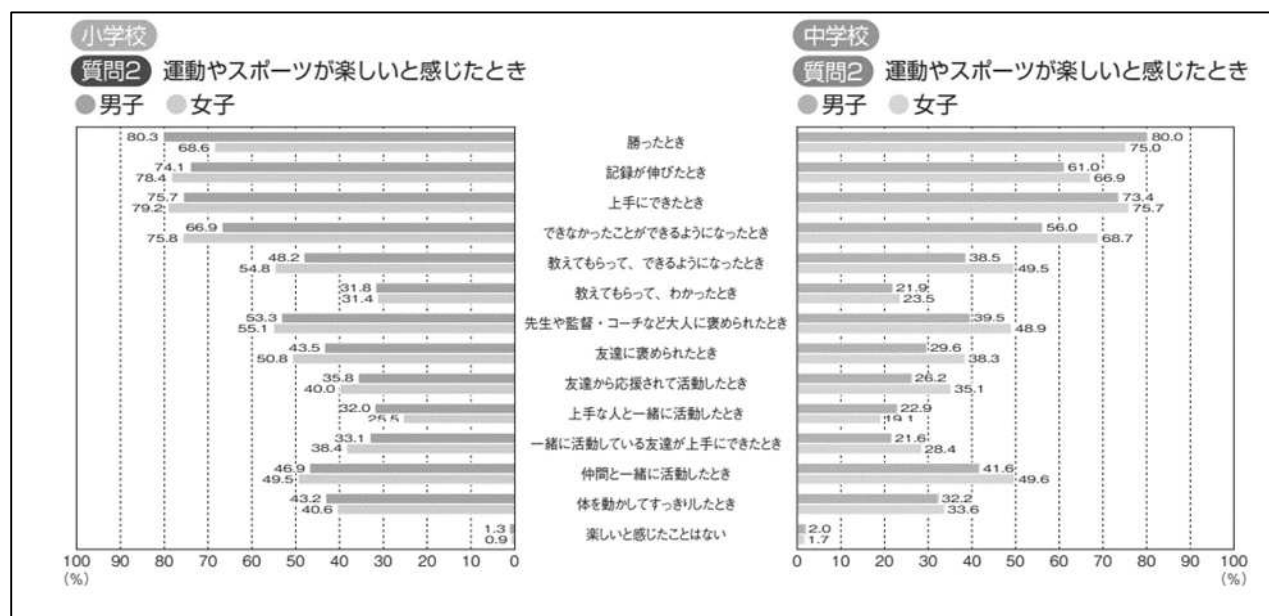


図2 どのようなときに運動やスポーツが楽しいと感じたかについての男女比較



文部科学省ホームページより

https://www.mext.go.jp/sports/content/20191225-spt_sseisaku02-000003330_5.pdf

3 取り組みの成果

①個人技術の大幅な向上

個人技術を中心にすることで個人技術の大幅な向上がみられ、特に、1対1の攻撃（フェイント）においては、練習ゲーム、大会などで他チームに勝っていると感じている。卒業生の多くも進学先でこの技術を長所としてプレーしている。この要因として、ムーブメントスキルの向上により動作の正確性、力強さ、大きさが向上したことが個人技術の向上につながったと考えられる。また、チーム練習では、1つの動作を何度も反復して練習することは少ないが、自主練習という形をとることで、同じ動作を数十回と反復して練習することができるため、技術習得のスピードが大幅に早くなり、より高度な技術の習得につながったと考える。また、個人練習により指導者が選手にマンツーマンで指導する場面も増えたことで、選手の意欲的な練習にもつながっていると感じる。

②チーム練習の質の向上および効率化

練習の前後に個人練習を行うことで、前半に練習したことをチーム練習で試し、後半で反省点を踏まえて再度練習するという流れができ、個人技術の向上によるチーム練習の質の向上がみられた。また、チーム全員が必要ではない練習をする場面が少なくなったことで、練習の効率化も行えている。さらにチーム練習のなかで新たなことに挑戦することが多くなり、うまくできなかったことに対する反省と修正も行うようになり、選手の主体的な練習にもつながっている。

③怪我の減少

以前は膝関節の怪我やシンスプリントなどの慢性的な障害を持つものが各学年で1、2名いたが、この1年間では接触による足関節の捻挫以外には練習ができないほどの怪我は発生していない。個人技術の練習は反復回数こそ多いものの練習強度自体はそれほど高くないため、疲労がたまりにくいという特徴もある。加えて、ムーブメントスキルの向上による動作の安定性の向上もあり、怪我がほとんど起こ

らなくなったのではないかと考えられる。

4 課題について

技術練習の課題として、成果が出るまでに時間がかかることや成果が出ないこともあることがあげられる。その対策として、短期の練習で上達を実感できる課題に取り組みながら、長期的な課題に取り組むようにしている。しかし、短期の練習で上達を実感できる課題はそれほど多くはなく、最終的に長期的な課題を解決できなければ大きな上達は見込めない。しかし、最終的に長期的な課題は成果が見えづらく、上達を実感できないこともある。また、選手それぞれの動きの特徴に合わせた技術でなければ、上達しても、実践で使えるレベルに到達しないこともある。そのため、技術練習の最大の課題は、選手に合わせた長期的な課題の選択とその練習方法であると考えられる。

5 おわりに

今回は、本チームが行っている技術練習を中心とした練習について紹介した。実際に、練習を行っていくうえで、指導者の確保や指導方法、指導内容等でまだまだ難しい部分は多いと実感しているが、成果を感じられる部分も多い。今後もこれらの課題を解決しながら強化を行い、全国大会での上位進出を目指して取り組んでいきたい。

新体操の競技力向上を目指して
～金沢市立工業高校新体操部を中心とした一貫指導～

体操専門部（新体操）
金沢市立工業高等学校 北橋純子

1. はじめに

新体操は1930年代に芸術体操としてソ連で生まれ、競技性をもつスポーツとして普及してきました。FIGにより、従来の体操競技とは別に、女子の新しい体操の方向性を示すものとして、1963年に世界新体操選手権大会の第1回ブダペスト大会が開かれて以降、2年ごとに開催されています。リズムカルで自然な動きと音楽にあわせた独創的かつ個性豊かな表現が人気を集め、大会ごとに盛んになり、1984年の第23回オリンピック・ロサンゼルス大会から女子の正式競技種目（個人総合）となりました。また1996年のアトランタ大会からは団体総合も正式競技種目となりました。

新体操競技は、13メートル四方の演技面の中で、ロープ・フープ・ボール・クラブ・リボンの5種目の手具を使いながら、音楽の特性に合った華麗な動きと巧みな技を競い合うスポーツです。その演技は、バレエの要素を多く取り入れており、美しさと芸術性をはじめ、音楽と調和したリズムカルな動き、力強さ、スピード、柔軟性、洗練された動きと手具操作などが求められます。

新体操の競技種目は、個人競技と団体競技があります。個人競技では、1人の選手が5種目のうち、その年度に決められた種目（高校総体は2種目）の手具を使用しながら1分15秒から1分30秒以内の演技を実施します。また、団体競技では、1チーム5人の選手が2分15秒から2分30秒以内の演技を実施します。団体種目は、その年度によって全員が同じ単一手具を使用する場合もあれば、二種類の手具を使用する場合もあります。



2. 新体操競技の採点方法

新体操の演技は「難度」、「芸術」、「実施」という3部門から採点されます。個人種目、団体種目とも必ず含めなければならない技と数があらかじめ決められており、その課題がきちんと組み込まれているのかを確認するのが「難度」の審判、技を失敗したり手具を落としたりせずに演技ができているのかを確認するのが「実施」の審判、そして、合わせて演技の芸術的な要素を確認するのが「芸術」の審判です。

新体操を含めた採点競技を「芸術スポーツ」と呼ぶようなことがあるように、芸術的な要素が欠かせないのが新体操競技です。FIGが定めるルールブックには、芸術について「基礎構成 新体操演技における芸術構成の主要な目的は、観客に感情を伝え、表現のアイデアを伝えることであり、伴奏音楽、芸術的イメージ、そして美しい身体の表現性である。」と示されています。その表現が手具の扱いや身体技術において独創的かどうか、新体操という競技の可能性を引き出しているか、選手の個性を活かしているかが評価されます。

採点競技が他のスポーツと異なるのは、芸術的要素が点数として評価され、その優劣によって勝敗や順位に影響を与えることです。そのため、公平な審判が求められるために詳細にわたってルールが設定されています。



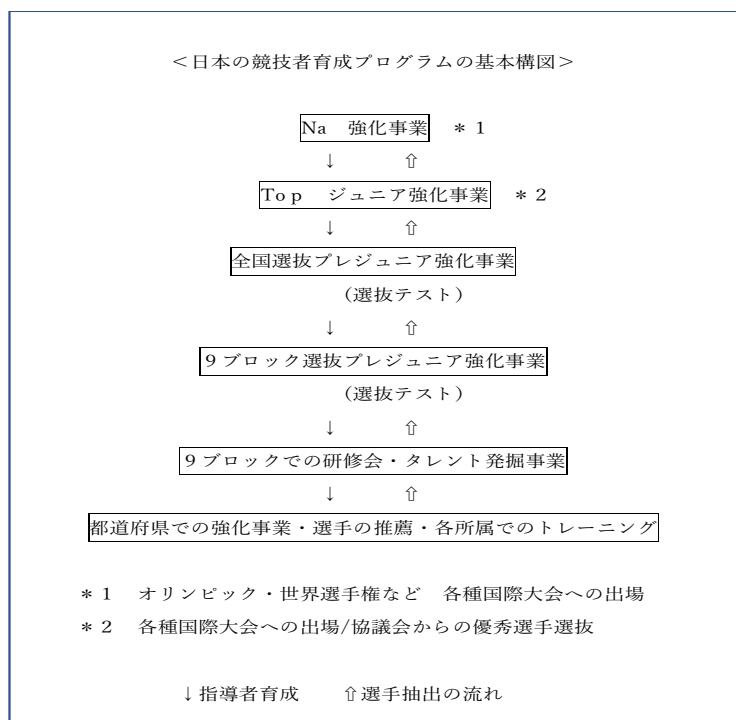
近年では、手具操作の難度や柔軟性の向上など新体操の進化には目を見張るものがあります。競うことによって競技そのものが進化し、芸術というよりも高難度の技を多く取り入れた選手が高得点を取得できるルールになってきています。

3. 日本の新体操

文部科学省は、2000年に「スポーツ振興基本計画」を策定し、それを受けて日本オリンピック委員会が長期国際競技力向上戦略として「JOC ゴールドプラン」を策定しました。これにより、初めて競技者育成プログラム具体的施策として位置づけられ、国際競技力向上のためには「競技者育成プログラム」を地域レベルで普及することが必要不可欠であることから、その施策として「一貫指導システム」が掲げられました。新体操の競技者育成プログラムにおいては、2002年に取り組みを開始し、現在まで実施しています。

国外においてもフェアリージャパンが世界選手権大会で金メダルを獲得して大活躍するなど、一貫指導システムにより、より一層レベルの高い選手が育ってきています。

また、日本新体操連盟が立ち上げられ、学校が中心となっていた新体操の活動はクラブチームの台頭によってさらにレベルアップが図られています。



4. 石川県の新体操

石川県は、女子の新体操を部活動として行っている高校は金沢市立工業高校1校、中学校では大徳中学校1校であり、高体連・中体連の活動とジュニアクラブが共存して活動を行っています。部活動としての競技人口はあまり多くありませんが、クラブチームの選手を含めると少しずつではありますが、増えています。

石川県体操協会新体操専門部では、平成28年より各学校やクラブチームの強化選手を集め毎月1回、強化練習会と指導者育成を並行して行っています。また、地域の子どもたちを集い、普及活動も行われています。それぞれの地道な活動が結果につながり、平成29年度全中長崎大会で紫錦台中学校が初出場ながら団体競技で堂々の7位と大健闘しています。

ただ、残念なのが強化してきた選手たちが、高校受験を機にやめてしまうことです。理由としては、「目指している高校があるから」、「勉強を頑張りたいから」、「行きたい高校に新体操がないから」「他にやりたいことが見つかるかもしれないから」、「けがをしているから」という理由があります。

石川県の新体操女子の選手登録人数、審判登録数、指導者登録数について、長野県と比較してみました。

長野県は、全国大会においてもシニア・ジュニアとも上位入賞。北信越大会においても上位を独占しています。表1、表2からも見てわかるように、令和2年度長野県の選手登録人数は石川県の6.4倍、審判登録人数は3倍、指導者登録数は5.5倍と大きく差があることが分かります。長野県では、長野県体操協会とテレビ信州が主催する全国大会（長野県新体操クラブカップ）が毎年開催され、長野県内の大会と同時に全国大会も行われ、多くのクラブチームがこの大会を目指してきます。その効果もあり、長野県の選手のレベルも上がり、選手数・審判登録数が非常に増えています。

表1

石川県 新体操女子登録人口					
年齢別	H28	H29	H30	H31	R2
小学生	20	20	15	16	21
中学生	18	27	29	22	15
高校生	8	7	6	9	9
大学生	0	0	0	0	0
成年・一般	0	0	0	0	0
合計	46	54	50	47	45
長野県 新体操女子登録人口					
年齢別	H28	H29	H30	H31	R2
小学生	77	103	142	147	143
中学生	87	71	79	83	96
高校生	39	51	44	53	49
大学生	0	0	0	0	0
成年・一般	0	0	0	0	0
合計	203	225	265	283	288

表2

石川県 新体操女子					
	H28	H29	H30	H31	R2
審判登録数	25	26	22	26	26
指導者登録数	9	10	7	8	6
長野県 新体操女子					
	H28	H29	H30	H31	R2
審判登録数	57	62	53	46	76
指導者登録数	34	37	40	40	33

5. 金沢市立工業高校新体操部の歩み

平成10年、これまであった体操部の中に加えていただき新体操の活動を始めました。わずか1名からスタートしました。工業高校ということもあり、女子の部員が集まり難く、5名の選手で行う団体競技に参加できない年もあり、なかなか結果に結びつきませんでした。

新体操競技は、並外れた柔軟性が必要であり、高校からの初心者ではできる難度にも限りがあります。また、ルールも難しく、ジュニア期からの基礎のトレーニングが必要になります。そこで、平成19年より金沢市立工業高校と大徳中学校で週4回の合同練習を開始しました。その後、大徳地区の小学生を募集し、金沢市立工業高校を拠点とした一貫指導を開始しました。

6. 本校新体操部の一貫指導

(1) 選手の長期育成

- ・長期的で継続可能な支持系および運動系の負荷能力を身につけるという目的で、負荷を計画的に増やしていく。
- ・基本として求められる土台（柔軟性、強さ、基本的構造）を高度に発達させることにより、高頻度の動きの反復や欠陥のあるテクニック（関節の正しくないポジション）からくる負荷のマイナスポイントを抑える。
- ・負荷のバランスをとるため、選手がすべての種目を練習することを促進・奨励する。
- ・長期育成における「好ましい運動系の習得段階」を、計画的に、かつゆっくりと利用していく。
- ・安全かつ継続的でバランスのとれたトレーニング、試合、回復の時間を確保する。

長期育成の段階別トレーニングの特徴

基礎トレーニング (BT) 6~9歳	準備トレーニング (PT) 9~12歳	上級トレーニング (AT) 13~16歳	選手育成トレーニング (HPT) 16歳以上
<p>第1段階 (6-7才)</p> <ul style="list-style-type: none"> スポーツの才能 (適性) - トレーニングの時間を導入する。 健康で賢く、身体的適性のある子供が、高頻度のトレーニングに興味を持てるようにする。 1年ごとに選抜! <p>第2段階 (8-9才)</p> <p>目標のより正確な設定</p> <ul style="list-style-type: none"> 保護者のサポート意識 健康/体格の状態 知的能力 新体操に対する個人的モチベーション 一般的な基本を習得しているかどうかをチェック 運動神経 スピード/敏捷性/反応力 柔軟性/強度と力強さ 心理的・教育的観点から見た適性。勇気や恐怖心など 表現力 <p>第3段階 (9才、選抜の場合は10才も)</p> <ul style="list-style-type: none"> 体操の基本の習得 体の動きと手具の基本の習得 手具を使った初歩的な基本技の習得 	<p>第1段階</p> <ul style="list-style-type: none"> 一般的な基本をさらに進歩させる。 支持系と運動系の発達と脆弱性を考慮しつつ、好ましい学習段階(思春期以前)に、一般的手段や特定的手段を用いて体のコントロールを形成する。 技術の基本レパートリーをまんべんなく習得する。 個人総合の試合(規定+自由演技)に耐えうる体を作る。 密度と効果の高い日々のトレーニングのための体力向上 さらに上のクラス/段階の試合で要求される内容への準備 <p>第2段階</p> <ul style="list-style-type: none"> 多様で一般的な基本体操技術とともに、若年層で培った負荷能力を維持 強さのような、一般的かつ特定の基本に磨きをかける! → (全体、そして特定の強さの潜在能力を発達させるのに適した段階→柔軟性、基本的な技術運動パターンも) 個々の選手の条件にあわせて、規定演技および自由演技のあらゆる要素の準備 試合用演技における技術の安定化 	<ul style="list-style-type: none"> 高いレベルの基本を、国際試合のためのあらゆる新体操の要素(難度、技術、安定性)へと移行する。 すべての手具における複雑な操作 …および決勝のための演技作り 世界選手権やオリンピック周期で求められるトレーニング負荷の増大に備え、(あらゆる要素の負荷を計画的に増やしていきながら)土台を作る。 世界選手権の内容と難度、そして試合の仕様に慣れる。 <p>目標: 確実に順調なスタートをきるために準備する。</p>	<p>目標:</p> <ul style="list-style-type: none"> オリンピック、世界選手権、大陸選手権、国際トーナメントなど主な国際試合に出場し、良い成績をおさめ、目標を達成する。 この段階の発達は、世界選手権での演技(難度・技術・安定性)の基本的予測に基づく。また、変化し続ける世界のレベルの仕様と、実際の採点基準の適用による。 次の点に高い難度が要求される。基本(力強さ、柔軟性、技術の土台)より高い技術レベル(技術的な処理能力、究極的な演技、安定した高いレベルの難度、加点の効果的な利用、高いレベルの安定性) <p>TBS = Technical Basic Structures (技術的基本構成) TN = Norm for Technique (技術基準) AN = Norm for Athletics (運動基準) Pr = Prerequisites (基本)</p>

(2) 新体操身体能力テストを4か月に1回実施

この身体能力テストを参考に小学生の育成クラスと選手クラスの選手を選考します。

新体操 身体能力

名前: _____

テスト結果

西: _____

日付: _____ 生年月日: _____ 所属クラブ: _____

柔軟性			強さ		
エクササイズ	記録	点	エクササイズ	記録	点
1 前後開脚 (スプリット)	左 右		1 立ち幅踏み		
2 左右開脚 (スプリット)	左 右		2 屈伸確立		
3 脚を前にあげる	左 右		3 上体起こし (宙飾)		
4 脚を横にあげる	左 右		4 横り上げ倒立		
5 ブリッジ			5 伏臥上体反らし		
6 前方倒立回転	左 右		6 スキップ		
7 後方倒立回転	左 右				
8 立位前屈			コーディネーション		
9 伏臥上体反らし			1 バランス		
柔軟性合計			強さ/コーディネーション合計		
強さ/コーディネーション合計					
合計					
順位					

署名: _____

新体操身体能力テストプログラム

柔軟性

1. 前後開脚 (スプリット)

脚に対して脚を垂直にするために60cmのブロックを並べ、マットまたはブロックは30cmまで。

1点	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0 (本平)	-2cm	-3cm	-4cm	-5cm	-6cm	-7cm	-8cm	-9cm	-10cm

30cmまでの様々な高さ

テスト方法: 両手が床に平らにスプリットし、マットまたはブロックの高さを調整し、選手の手を測定しない。
 手で支持せずに最終的な姿勢で姿勢を維持し、cmで測定する。
 結果は、左側と右側の平均とする。脚が完全に垂直に揃っていない場合は、左側と右側の平均とする。

2. 左右開脚 (スプリット)

マットまたはブロックは30cmまで。

1点	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0 (本平)	2cm	-3cm	6cm	-9cm	16cm	-18cm	24cm	-29cm	36cm

30cmまでの様々な高さ

テスト方法: 両手が床に平らにスプリットし、マットまたはブロックの高さを測定し、選手の手を測定しない。
 手で支持せずに最終的な姿勢で姿勢を維持する。cmで測定する。
 結果は、左側と右側の平均とする。脚を揃えずに伸ばすこと。

3. 脚を前にあげる - 左右

1点	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0°	-3°	-10°	20°	+30°	40°	+50°	+60°	+70°	+75°

テスト方法: 背中と脚を伸ばした状態で、目につけてまっすぐ立つ。
 水平の高さから上下の角度を測定する。90°は1点。姿勢保持する。
 結果は、左側と右側の平均とする。

5. 伏臥上体反らし

1点	2	3	4	5	6	7	8	9	10
不十分			十分			良い		とても良い	素晴らしい!

コメント: 正しい姿勢で上体をあげる。その中から写真を見せ、腕が曲がるのを避けるようにする。

6. スキップ (静力とスピードのテスト) - 1分間のスキップ、10秒ごとに足を止める。

年齢	1点	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7-8歳	15	30	35	40	45	50	55	60	65	70
9-10歳	15	30	35	40	45	50	55	60	65	70
11-12歳	15	30	35	40	45	50	55	60	65	70
13-14歳	15	30	35	40	45	50	55	60	65	70

テスト方法: 2分間でできるスキップの数を記録する。
 1分間ごとに記録することによって合計値がわかる。

6. 前方倒立回転

1点	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	リズムが著しく欠けている				100° / 135° / 90°				135° / 170° / 45°	
					リズムが中程度に欠けている				リズムに欠けがない	

45° 170° 15° 45°

コメント: A = 最初のスプリット角度
 S = ブリッジの間のスプリット角度
 E = 最後のスプリット角度

・育成クラス・・・基礎トレーニング重視。低いレベルのジャンプ・バランス・ピボットを正確に行えるようにする。手具を使用しない徒手の動きで団体演技を行い、協調性を身につける。

・選手クラス・・・体の動きと手具の基本を習得。競技作品をつくり、大会に出場。



(3) 1年に1回、クラブカップ (Sweety Cup)

- ・小学校低学年は徒手（手具を使用しない）
- ・小学校高学年～高校3年生は、フープ・ボール・クラブ・リボンより1種目を自由選択します。

一人1作品を創作し、発表する。4つのグループに分かれ、個人の得点を合計して順位を競うグループ戦と、競技の得点とは別に、アーティストック賞やパーフェクト賞、スマイル賞など個性ある選手を表彰。

金沢市立工業高校新体操部OGを集め採点をお願いし、指導者や審判の育成を行う。



(4) 1年に1回、発表会

クラブ生全員で、基礎である柔軟・筋力トレーニング・手具操作を取り入れた集団演技や個人演技を保護者や観客の前で発表しています。

また、全日本選手を招いて演技披露を行い、トップレベルの演技を観て新体操の美しさや手具の巧みさを実感してもらう機会をつくる。



7. おわりに

この一貫指導により、幼いころから新体操のトレーニングで基礎を身につけ高校まで継続した選手が北信越大会等で入賞を果たしました。しかし、個人競技では入賞できても団体競技においては、高校まで継続する選手が少なく、5名の選手の技術が揃わないのが現状です。最近では、初心者を入れてのチーム編成が続いています。団体競技では、レベルの高い選手が数人いても一番低い難度を行っている選手の得点が難度の価値になります。したがって、ジュニアで育てた選手をシニアまで継続させることが課題となっています。年々難しくなる新体操のルールや求められる身体難度により、それを習得するためかなりの時間がかかります。ジュニア期から辛く厳しいトレーニングを粘り強く行うためには、色々な刺激が大切です。毎日の地道な練習の他に成果を発表できる場、時には楽しいイベントも欠かせません。

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症による影響で、多くの大会が中止となり、毎年楽しみにしていた発表会が開催できず、仲間と一緒に練習することもできませんでした。目標も失い、やめてしまう小学生がたくさんいました。早くコロナ感染が終息し、今までのように安心して練習に取り組み、選手たちが夢や希望をもって新体操競技に打ち込めるよう願っています。高校生では、このような状況の中でも希望をもって大学に進学し、活躍している選手たちがいます。その選手たちが石川へ戻って指導者として石川県の新体操を盛り上げてくれるよう期待しています。そして、引き続き一貫指導を行い石川県新体操の競技力向上に努めたいと思っています。

ヨット競技における安全な部活動運営

ヨット専門部

日本航空高等学校石川 竹中 晴宣

1. ヨット競技とは

ヨットとは、帆（セール）に受けた風をエネルギー源として進む船のことである。さらに帆を使って水の上を進むことを、「セーリング」と呼ぶ。国民体育大会やオリンピックでは「セーリング競技」と名称を変えるが競技としては同じである。

ヨットの歴史は、14世紀のオランダまでさかのぼる。もともとは荷物を運ぶ船として使われていたが、17世紀頃に船の速さを競うスポーツ的要素が発展したといわれている。オリンピックにおける歴史も古く、競技としては第2回1900年パリ大会から実施。東京2020オリンピックでは、1964年の東京大会と同じ神奈川県藤沢市の江の島が競技会場に選ばれた。レースでは同時にスタートした後に決められたコースをまわり、フィニッシュラインをきった順番で成績がつく。ゴールの早さを競うという点ではシンプルだが、自然環境が刻一刻と変わる中それをいかに予測してライバルを出し抜くかがカギとなる。頭と体の両方を使わなければならないのがヨット競技の醍醐味である。



2. 石川県における高校ヨット部

昭和60年のインターハイに向けて、昭和56年穴水高校にヨット部が創部されたことにより石川県高体連ヨット専門部の活動が始まった。翌57年より北信越大会や国体に参加し始め、昭和59年穴水で北信越大会開催、昭和60年全国高校総体が開催された。その後は、平成3年の石川国体に向けて再度強化中心に事業を行ってきている。昭和62年には国体開催地の羽咋市において、地元羽咋工業高校にヨット同好会が創設。その後、金沢桜丘高校や七尾東雲高校などにヨット競技経験者が入学し、同好会として数年間活動していたこともある。残念ながら穴水高校ヨット部は廃部となったが、その後平成25年に日本航空高等学校石川にヨット部が創設、現在は羽咋市滝港マリーナにおいて羽咋工業高校とともに石川県における高校ヨット競技の中心地として切磋琢磨しながら活動を継続している。



3. 県内ヨット競技における事故

平成29年11月、石川県穴水町において大学ヨット部の部員が練習中に亡くなるという痛ましい事故が起きた。事故調査検討委員会の報告によるとヨットが沈（いわゆる転覆）した際に、ロープなどが足に絡まったのではないかと結論付けられている。ヨット競技の練習において、沈は風への対応が遅れた際に頻繁に起こる。競技特有の状況において起きた事故であるが、翌年5月に再発防止に向

け、海上保安庁とともに県内のヨット部やボート部などの顧問が安全について意見を交換する「ヨット部等クラブ活動安全管理連絡会」が組織され、安全に関する意識が更に高まった。

4. ヨット部等クラブ活動安全管理連絡会について

県内の大学・高校ヨット部およびボート部顧問、そして金沢・七尾海上保安部で組織される。年に1～2回連絡会を行い、安全についての意見交換を行っている。海難発生時における救助体制の確認や救助艇に携行している物品、受講している安全講習など各団体の具体的な安全対策について確認し合い、お互いの活動に活かしている。以下にその連絡会において提出された羽咋工業高校ヨット部の海上練習安全マニュアルを示す。

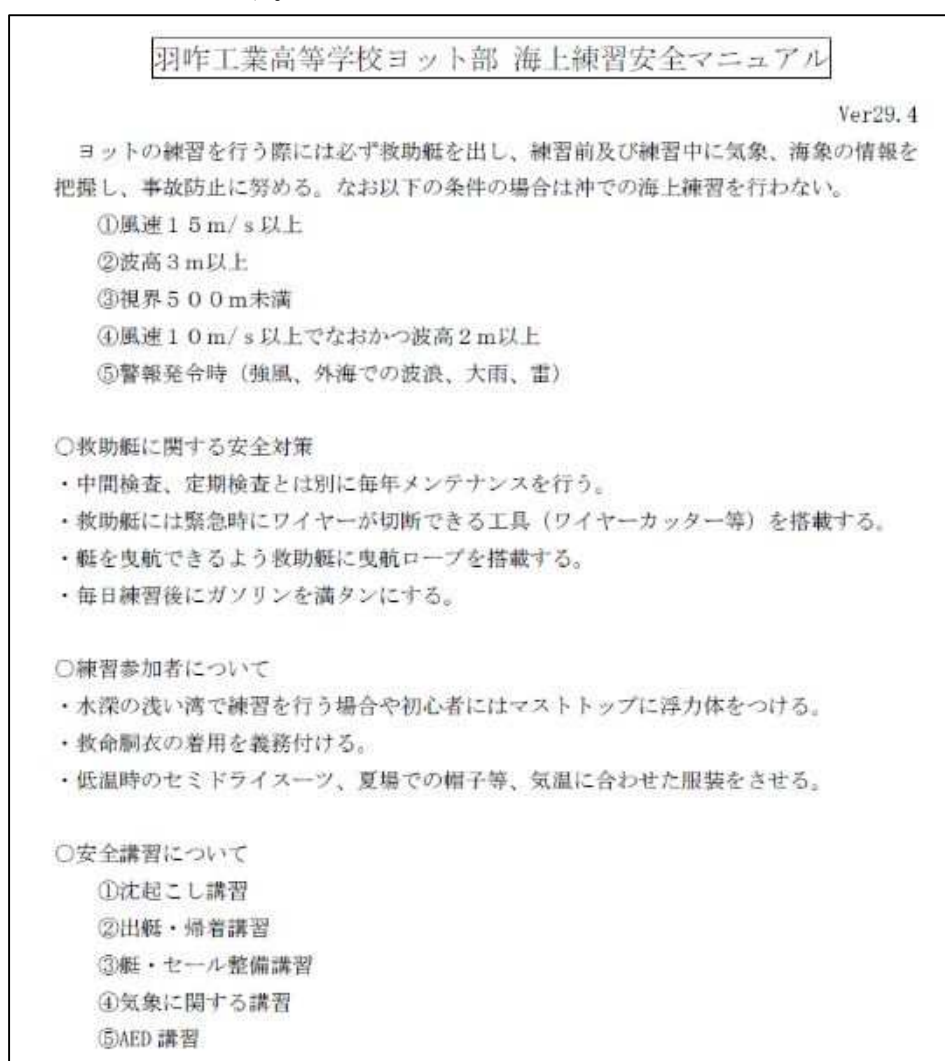


図1. 羽咋工業高校ヨット部の海上練習安全マニュアル

5. 高校生向け安全講習

ヨット部における特に新入生向けの安全講習は沢山あるが、今回は沈起こしについての資料を示す。以下は新入生に向けての沈起こしの資料を抜粋したものである。

沈の起こし方

○半沈について

マストが沈まずに艇が90度傾き、マストが海面についている状態。帆走状態から風に煽られた時などにおきる。すぐに図1のようにセンターボードに乗り、体重をかけて艇を復元する。2人乗りの場合、クルーはハーネスをすぐに外し、シート類にも絡まないように注意する。沈起こしをする際は必ず背中から風を受ける向きで行わないと、沈起こしをした直後にまた風に煽られ沈をしてしまう可能性が高くなる。いずれの場合も艇から離れないことが大原則である。また2人乗りの場合は必ず沈直後にお互いの安全確認を行う。



図1

ケース1. 沈直後に海に落ちた場合

センターボード側に移動し、腕の力と水中をバタ足で蹴るような動作でセンターボードの上に乗る。女子選手など力が弱くセンターボードに乗れないときはマスト側に移動し、バングもしくはマストに足をかけて上る。その際マストトップに浮力体がないと完沈するため、初心者は必ず浮力体をつける。体重の重い男子選手であればセンターを海中から引っ張るだけで起きてしまうこともある。



図2

ケース2. メインセールがはらんでいる場合

アンヒール沈などで右図のようにメインセールがはらんだまま沈をした場合は、風の力によって艇が流されてしまうため、すぐにメインシートを引き、ブームを海面に落とす。その後沈をおこす。



図3

○完沈した場合

半沈の状態から更に体重をかけるとマストが水中に潜り込み右図のようになる。この状態を完沈という。起こし方は図のように艇体へのぼり、センターボードに体重をかけて半沈状態にし、その後は半沈の対応と同じである。



図4

ケース1. センターボードが出ていない場合

海中から船体内部に行き、センターボードを押して出す。船体内部には艇の浮力により十分空気を吸えるだけの空間があるため、内部では落ち着いて顔を海面から出し対処を行う。

ケース2. センターボードが抜けた場合

抜けたセンターボードを完沈の状態では反対向きに刺し、半沈まで起こす。その後にセンターボードを本来の向きに直し沈を起こす。

○自力での沈起こしが難しい場合

体力の消耗などにより自力での沈起こしができない場合は救助艇からの援助を受けて対応する。基本的には別の人員が沈起こしを行う。人員の増加が難しい場合は、まず低体温を避けるため人員を救助し、その後艇の対応にあたる。

6. まとめ

ヨット競技は長いときには6時間もの間陸上に戻らず、海上に浮かんだままレースを行うこともあり、熱中症や低体温症、脱水症状などの対策に加え、上記に挙げた水に関わる競技特有の溺水など、多岐にわたる安全対策が必要な競技である。また、競技間での排尿が難しいため女子部員においては海上での水分摂取を我慢し、熱中症の初期症状を起こす部員もいる。顧問のこまめな声掛けに加え、正確な知識の講習など各校の顧問の安全に対する意識の向上と継続的な取組みが必要不可欠である。

今後も各機関と連携しながら安全な部活動運営を行えるよう専門部として取り組んでいきたい。

高校生におけるラグビーフットボールの競技者獲得についての一考察

ラグビーフットボール専門部

金沢二水高等学校 松井 遼

1 はじめに

2020年現在、石川県高体連ラグビーフットボール専門部に所属する学校は9校あり、そのうち単独でチームが組める学校は4校である。ラグビーフットボール（以下ラグビー）の競技人口は減少傾向が続いており、全国高体連資料によると競技人口は、2003年度に30,319人だったが、2020年度には19,695人まで減少している。実に35.1%も減少している。

競技人口の減少の原因はいくつか考えられる。そのうちの1つが少子化である。少子化が原因であれば他の競技でも同じような傾向がみられるはずである。そこで2003年度と2020年度の競技別の競技人口の比較をした。（表1）

しかし、表1からわかる通り、高校生の人口は2003年度に比べ20%ほど減少しているが、競技人口の減少にはばらつきがある。中にはサッカーやバドミントンのように増加している競技もある。

そこで、アンケート調査を行い、今の高校生がどのような意識で現在所属する部活動を選んでいるか、また、ラグビーに対してどのような意識を持っているかを明らかにしたい。その結果からラグビー競技者獲得やラグビー競技の活性化につなげたいと考える。

表1：2003年度と2020年度の競技別の競技人口比較

	2003年度	2020年度	増減
高校生人口*	4,043,610人	3,296,861人	81.53%
ラグビーフットボール	30,319人	19,695人	64.96%
サッカー	149,591人	157,356人	105.19%
バスケットボール男女	159,663人	139,256人	87.22%
野球	154,175人	138,054人	89.54%
陸上競技男女	92,860人	97,892人	105.42%
テニス男女	120,583人	75,710人	62.79%
バドミントン男女	95,713人	116,403人	121.62%
フェンシング男女	2,302人	2,345人	101.87%

* 出生数より換算

2 調査方法

石川県内のラグビー部のある学校の男子生徒に対してアンケート調査を行った。アンケートは新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点より、不特定多数との接触が少なく済むオンラインによるアンケートとした。具体的にはGoogleフォームを利用し、対象は8高等学校の8種類の運動部

活動の男子部員 1423 名とした。詳細は次の通りである。

調査内容：Google フォームを利用したアンケート

調査対象：8 高等学校の 8 種類の運動部活動の男子部員 1423 名（以下詳細）

公立高校：石川県立金沢桜丘高等学校、石川県立金沢二水高等学校、石川県立金沢西高等学校、
石川県立羽咋工業高等学校、石川県立鶴来高等学校、石川県立小松高等学校

私立高校：日本航空高等学校石川、金沢学院高等学校

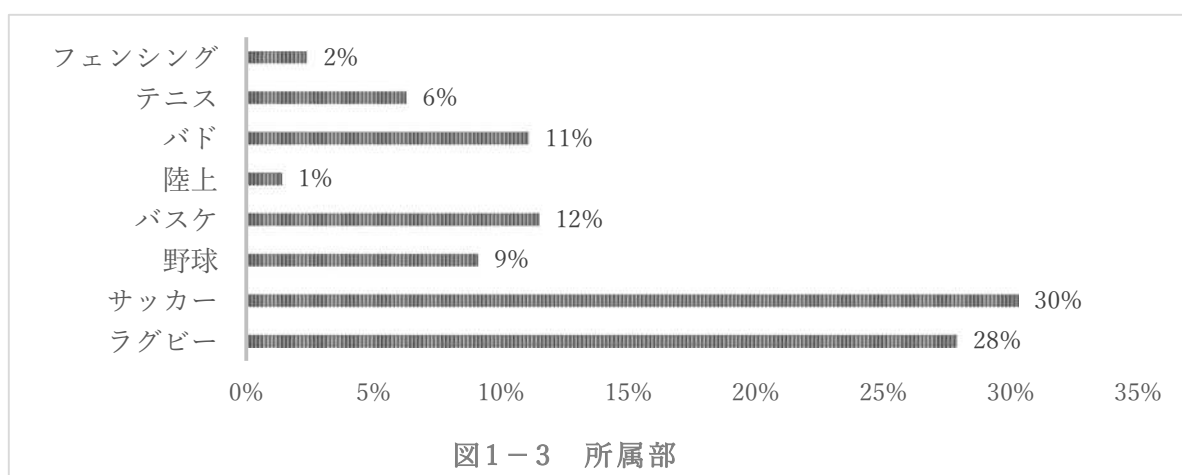
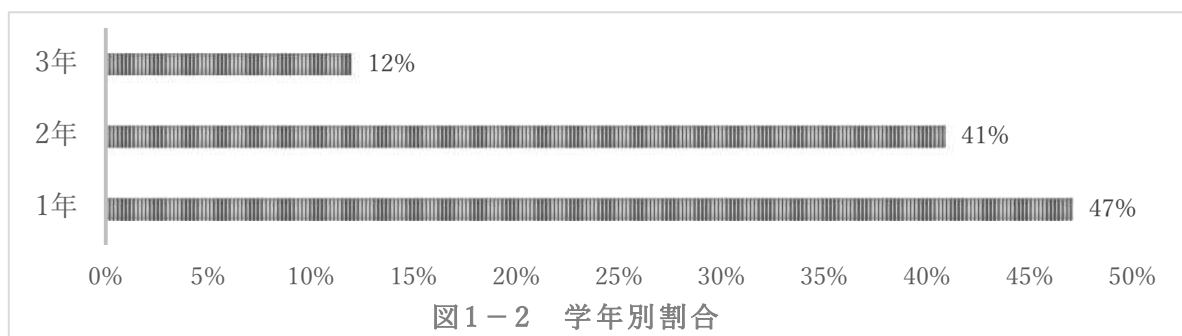
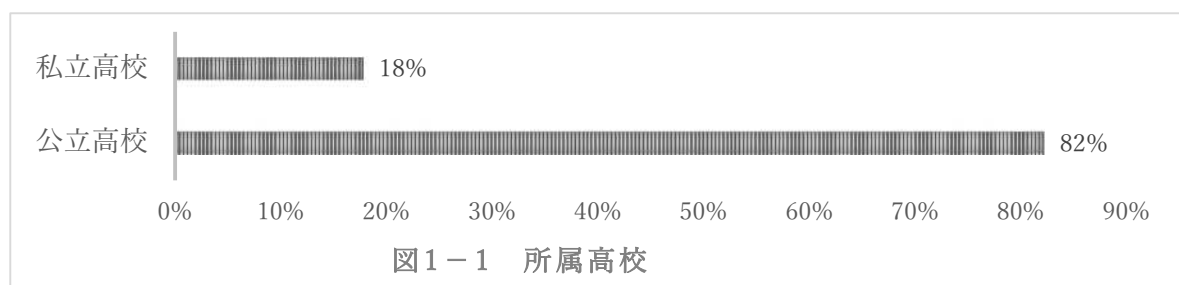
部活動種：ラグビー部、サッカー部、野球部、バスケットボール部、陸上競技部、テニス部、
バドミントン部、フェンシング部

調査期間：2020 年 7 月～9 月

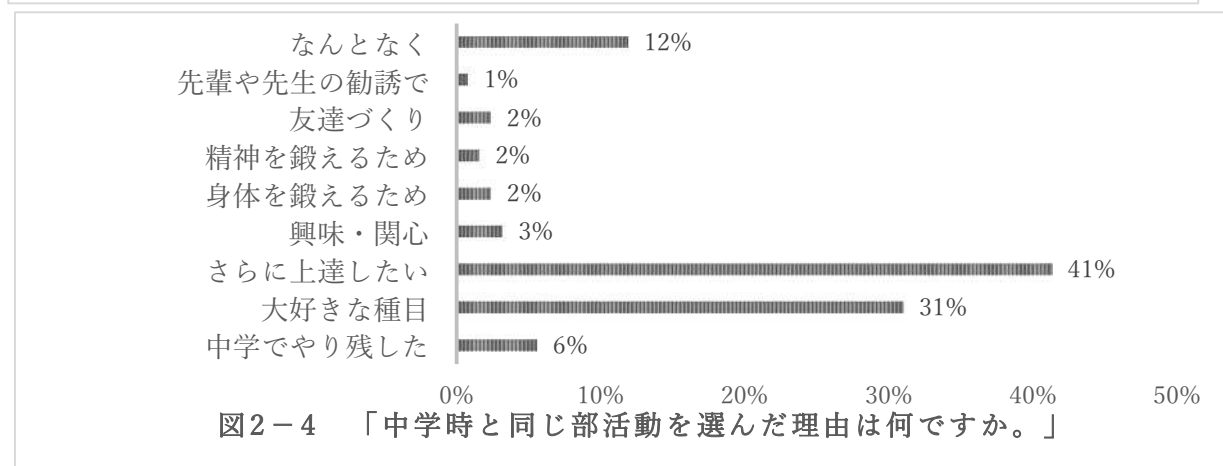
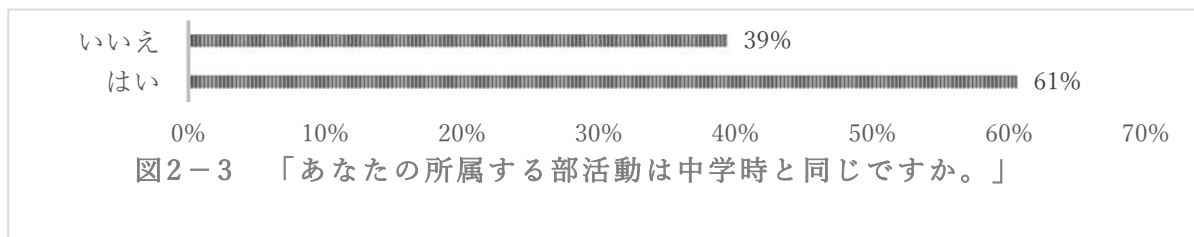
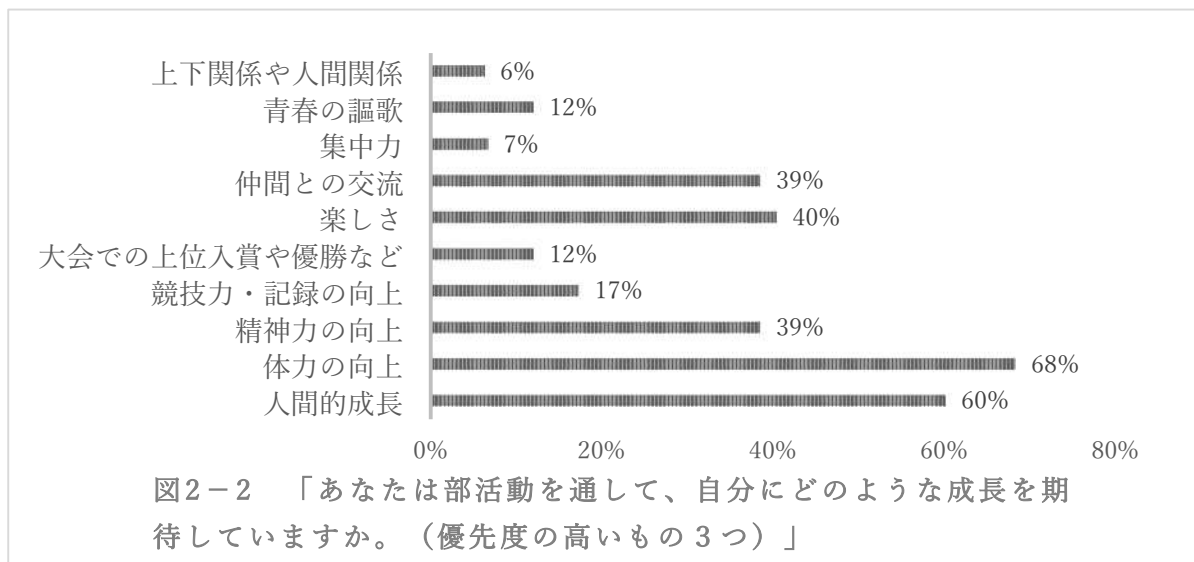
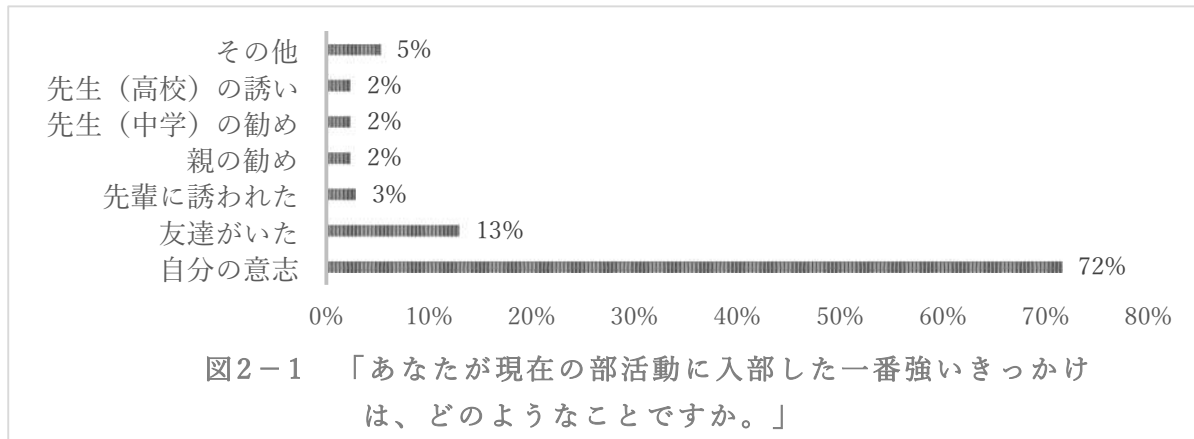
3 調査結果

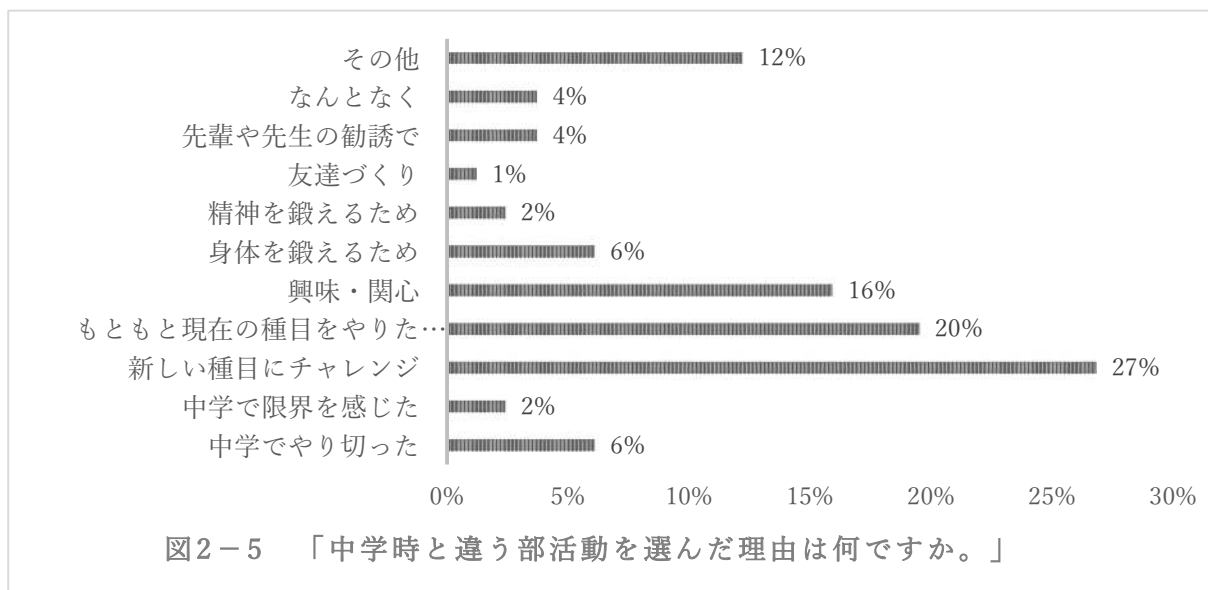
期日までに回答があった生徒は 1423 名中 208 名であった。アンケート結果は以下の通りである。

(1) 生徒に関すること

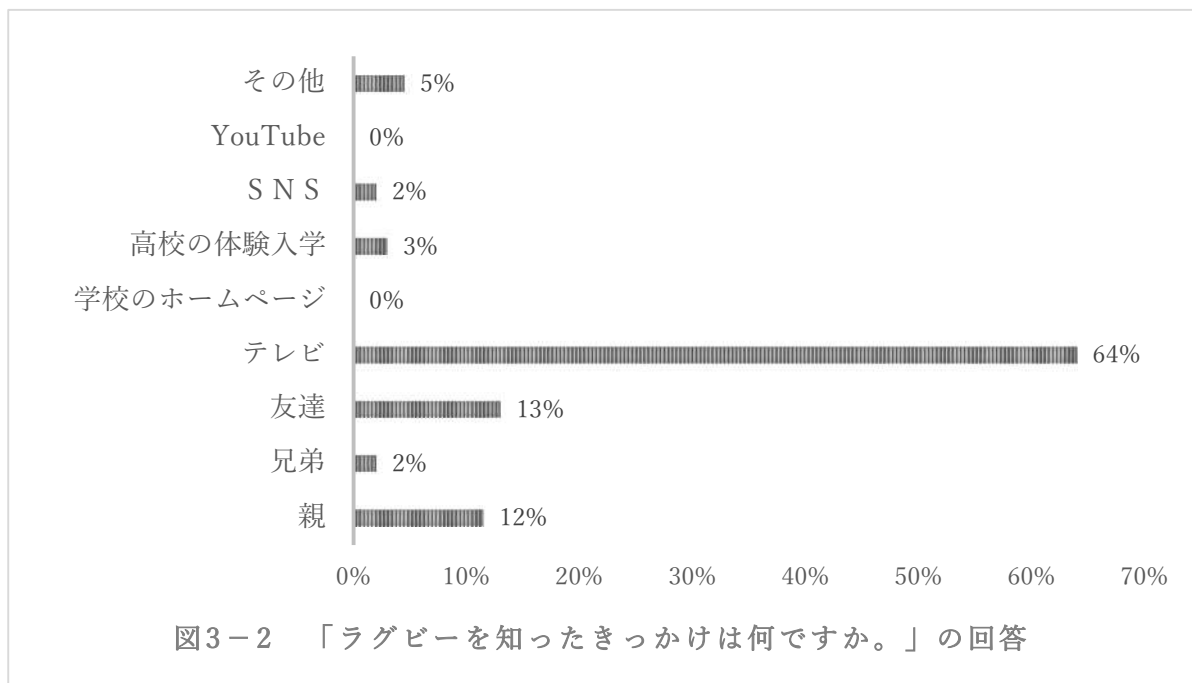
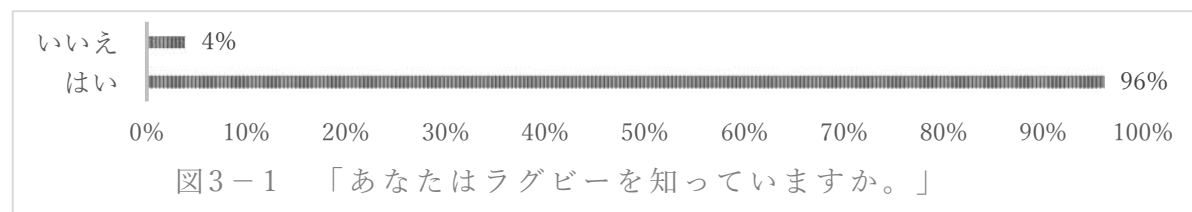


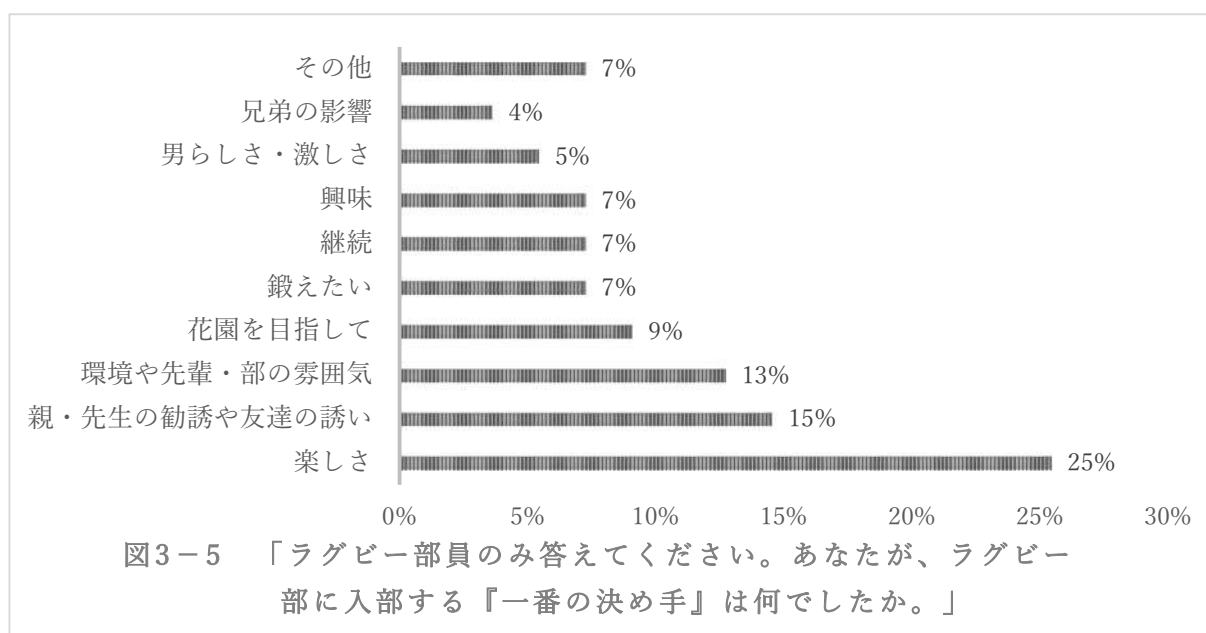
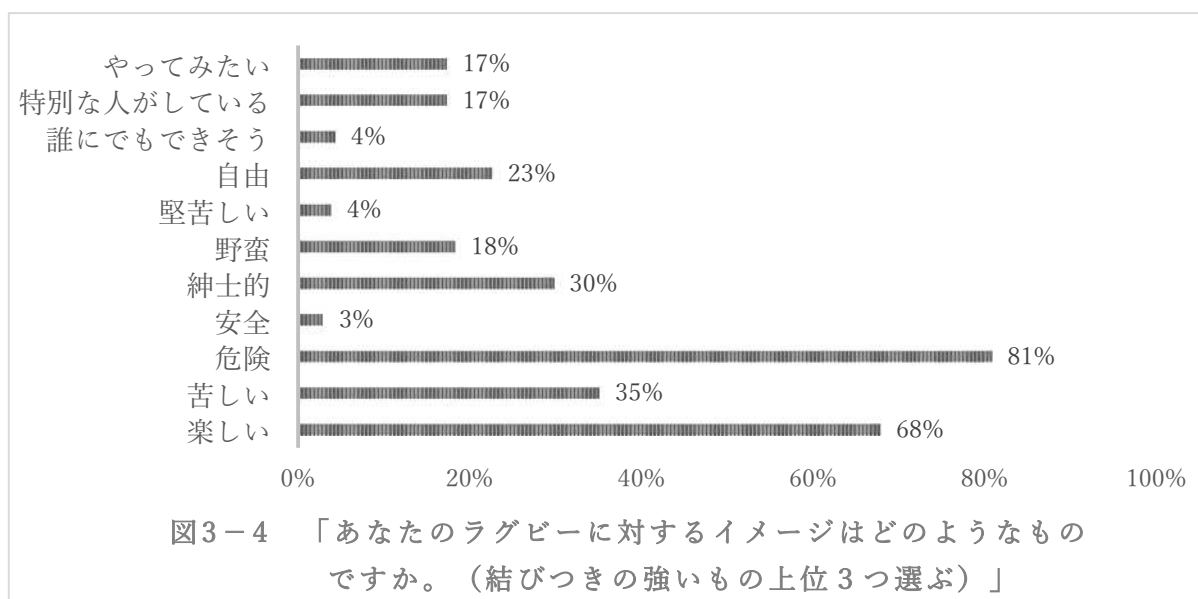
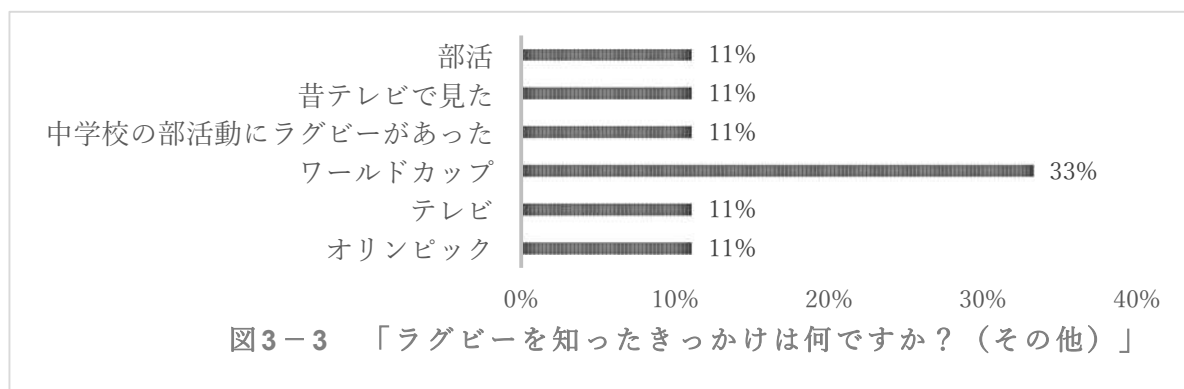
(2) 部活動に関すること





(3) ラグビーに関すること





4 考察

図2-1 から、入部のきっかけは入りたいと思わせることと、一緒に入る友達がいることが重要であることがわかる。また、少なからず勧誘も効果的である。図2-2 からは、生徒がどのような

視点で部活動に入部するかが見えてくる。「体力の向上、人間的成長、楽しさ、仲間、精神力」の5項目が上位を占めている。体力の向上や人間的成長、精神力など個人の成長に関することが目立つ。図2-3からは、約4割が中学校と違う部活動に入っていることがわかる。これは見方によっては、約4割がラグビー部に入る可能性を示している。例えば金沢二水高校の1学年男子を具体例として計算した場合、生徒数約180人、運動部加入率が76%なので55人ほどが期待できることとなる。(生徒数×運動部加入率×中学高と違う部活動に入った生徒の割合で算出) 図2-5からは、中学と違う部活動を選んだ理由がわかる。選んだ理由は「新しい種目にチャレンジしたい」という生徒が特に多く、中学と違う部活動をしている者の中に約3割いることを示している。図3-1、図3-2、図3-3から、ラグビーを知るには、テレビが有効であることがわかる。また、友人や親など近くにラグビーをしている者がいることも重要である。各高校に設けられているHPは、部活動の紹介という点では効果的でないことがわかる。図3-4からはラグビーに対するイメージが見えてくる。「危険、楽しい、苦しい」が上位を占めており、かつてからの「3K」(きつい、汚い、危険)のようなマイナスイメージは払拭されているとは言えない状態である。図3-5はラグビー部員に対してのみの質問である。ラグビー部に入部した決め手の上位は、「楽しさ、勧誘、環境や雰囲気」である。ラグビーを経験したことのある者は楽しさや環境、ラグビーを経験したことのない者は勧誘や部活動の雰囲気で入部していることが見えてくる。

5 おわりに

これらの結果をラグビー競技者獲得やラグビー競技の活性化につなげるには何が必要であるか。ラグビー競技者獲得のために部活動といてできることは、まずは勧誘である。その際に友達を誘ってもらうことで、入部の可能性を高めることができる。また、ラグビーを通して成長できる部分や得られるもの、中学校にはない部活動であることから新しく挑戦するスポーツであることもアピールすることがよいだろう。

次にラグビーを知らない者にどうやってラグビーを知ってもらおうかである。これは大きな課題である。現在欲しい情報はインターネットなどを通じてすぐに手に入る時代である。しかし、その情報を欲しなければ得ることはない。

ラグビーに興味を持ってもらい知ってもらうには、ラグビーに対してプラスイメージを持ってもらう必要がある。ラグビーを知らない人でもラグビーに対するイメージは持っており、それはマイナスイメージである場合が多い。しかし、経験者はプラスイメージが強い。このことから体験入部などはとても効果的であると考えられる。体験入部することでラグビーを知ったり、加えてその部活動の雰囲気もわかったり、入部のきっかけになるはずである。

学校でできることは限られている。勧誘や体験入部はどの学校でも行っている。しかし、効果を信じて今より効果的に行うことでラグビー競技者獲得につながるはずである。どのような勧誘方法や体験入部が効果的かは今後、調査・検討していく必要がある。

6 参考文献等

学校基本調査、文部科学統計要覧、e-Stat、総務省統計局 HP、
全国高等学校体育連盟 HP、日本高等学校野球連盟 HP