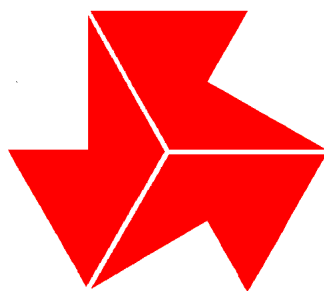


令和元年度  
第13回石川県高等学校体育連盟研究大会

# 研究紀要



主催 石川県高等学校体育連盟

# 令和元年度 第13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 令和元年11月26日(火) 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 「STEP for the Future!」～オリンピック・パラリンピックのその先へ～
- 7 内容 研究発表  
発表テーマ「部活動の活性化について」  
「部活動の充実について」  
～高等学校と大学、地域との連携を図り、  
全国普及を通して部活動を活性化する～  
発表者：トランポリン専門部  
金沢学院高等学校 横田 雄帆
- 発表テーマ「健康と安全について」  
「ボクシング競技における安全管理と指導方法について」  
発表者：ボクシング専門部  
石川県立工業高等専門学校 小林 裕一
- 発表テーマ「競技力向上について」  
「水球の強化と普及」  
～金市工水球部を中心とした一貫指導システム～  
発表者：水泳専門部  
金沢市立工業高等学校 中野 克也
- 発表テーマ「健康と安全について」  
「これからの運動部活動の在り方について」  
～本県における健康・安全に関する意識調査から～  
発表者：調査研究委員会  
石川県高等学校体育連盟理事長 石川 貴之

## 8 日程

13:30	14:00～	14:10～	15:40～	15:55～
受付	開会式	研 究 質 疑 究 疑 発 応 表 答	指 導 助 言	閉 会 式

高等学校と大学、地域との連携を図り、全国普及を通して部活動を活性化する

トランポリン専門部

金沢学院高等学校 横田雄帆

## 1. はじめに

トランポリン競技（以下「本競技」と略す）は、人間の『空を飛びたい』という夢を叶えてくれる素晴らしい競技です。高いところに飛び上がる＝危険では？との見方もありますが、順を追って指導を受ければ、誰でも楽しく空中に飛び出すことが可能です。

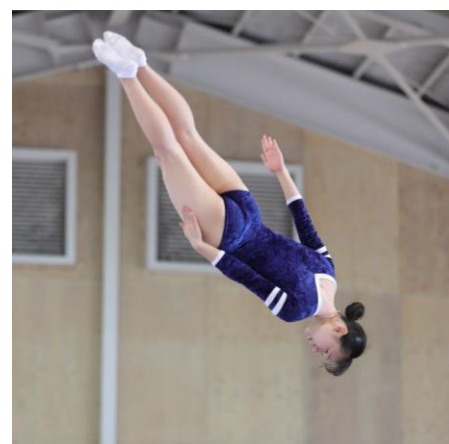
本競技は、1972年に日本トランポリン協会が発足して以降、普及発展と競技力向上を目標に活動し、全日本大会の開催は50回を数え、世界選手権など国際大会においてメダルを獲得する選手も多数輩出してきました。オリンピック種目として、2000年シドニー大会から正式種目となり、さらに、2019年からは国民体育大会の正式種目として採用されました。それによりマイナー競技であった本競技の日本国内での認知度、普及度も徐々に増してきました。しかし、全国的にはまだまだ未普及の県も残っており、国体への参加、オリンピックでメダルを獲得することで未普及地域への普及に勢いがつくのではないかと関係者一同期待しております。また、この会において研究発表をさせて頂くことで、本研究を通して競技をより知って頂くことは、停滞している普及状況を活性化させる大変良い機会であると感じております。本研究は、トランポリン競技の普及と、本校トランポリン部が現在までに行ってきた活動、地域との連携や高等学校から大学までの育成を通しての活動内容を鑑み、今後の活性化につながることを目的として実施しました。

## 2. トランポリン競技とは？

トランポリンの起源は、古くは中世のヨーロッパにおける、ある民族による『ケット上げ』と言われています。ケット上げは、大勢でひとつの大きな布を手にし、その上に乗せた人形を上空高く放り上げるセレモニーです。韓国では、ノルティギと呼ばれるシーソーのような遊戯が古くからお正月の遊びとして行われてきました。さらには、サーカスの空中ブランコの安全ネットを利用して、再びブランコに乗り移る芸等、現在のトランポリン器具に至るまでに、高度な曲芸、跳躍が行われていました。現在のようなスポーツ的な跳躍台を発明したのは、1930年代、アメリカのジョージ・ニッセン氏です。彼は、その商品をTrampoline（トランポリン）と名付け販売しました。トランポリンは、第二次世界大戦中にパイロットが飛行を開始する前の訓練プログラムの一部として使用され、広くアメリカ全土へと普及していきました。1950年代、彼はヨーロッパ大陸や日本へトランポリン普及ツアーを行い、その時に初めて日本へと紹介されました。

日本での競技会は、1961年、体操競技の特殊種目として開催されたのが最初であり、その後、1972年日本トランポリン協会が発足し、現在に至っています。

現在使用されている競技用トランポリンは、横幅約4メートル、縦幅約2メートルの長方形の跳躍台で、ベッドと呼ばれる編み込まれたネットを118本の金属製のスプリングで引っ張り、上空へ飛び出すことを可能にしたスポーツです。



### 3. 競技方法

本競技は10種目の異なる技を連続で行い、演技の美しさを評価する『演技点』、演技の難しさを評価する『難度点』、より高い跳躍での演技を評価する『高さ得点』、器具の中心かつ移動の無い演技を評価する『移動得点』の4要素の合計得点で競います。

『演技点』は、技の完成度や姿勢の美しさを対象に、5人の審判員による各種目1.0点満点からの0点～0.5点までの範囲で採点規則に基づいて減点する方式で採点されます。

『難度点』は、それぞれの種目において、宙返りの回転数、捻り、回転中の姿勢によって算出されます。

『高さ得点』及び『移動得点』は、専用の測定器具を用いて測定します。跳躍のタイムは1秒1点となり、1000分の1秒まで測定されます。

予選は、第一自由演技(1<sup>st</sup> Routine)と第二自由演技(2<sup>nd</sup> Routine)の合計得点で競い、上位8名～10名が決勝に進出し、決勝では第二自由演技(2<sup>nd</sup> Routine)を行い勝敗が決定します。

本競技では、個人競技、シンクロナイズド競技、団体競技の3種目が行われています。オリンピック種目には2000年から現在まで個人競技のみ実施されています。国体種目としても個人競技のみ採用されています。

### 4. 国内におけるトランポリン競技の普及

表 H30 選手登録人口

北海道	139	滋賀県	13
青森県	29	京都府	27
岩手県	4	大阪府	244
宮城県	24	兵庫県	21
秋田県	11	奈良県	25
山形県	50	和歌山県	3
福島県	88	鳥取県	21
茨城県	43	島根県	2
栃木県	38	岡山県	24
群馬県	43	広島県	13
埼玉県	110	山口県	0
千葉県	54	香川県	26
東京都	266	徳島県	0
神奈川県	118	愛媛県	10
山梨県	8	高知県	19
新潟県	28	福岡県	50
長野県	24	佐賀県	0
富山県	19	長崎県	0
福井県	41	熊本県	332
石川県	262	大分県	8
静岡県	194	宮崎県	115
愛知県	79	鹿児島県	25
三重県	28	沖縄県	105
岐阜県	2		

1972年日本トランポリン協会発足により普及が進み、昨年、第55回の全日本選手権が開催されました。現在では、40都道府県にトランポリン協会が設立され、競技及びトランポリンを用いたレクリエーション活動が行われています。右の表は日本体操協会に選手登録し、各大会に出場している各都道府県の選手数を表しています。地域によって普及の格差が大きく、特に、中国・四国地方には全国レベル選手の育成はおろか、トランポリン自体が存在していない、全く普及していない地域が存在しているのが現状です。1998年には、国際トランポリン連盟の世界体操連盟への統合を受けて、(社)日本トランポリン協会も(公財)日本体操協会に加盟し、日本体育協会の傘下団体として活動しています。

主な全国大会としては、全日本選手権、全日本ジュニア競技選手権大会、全国高等学校競技選手権大会、全日本学生選手権大会等が行われています。国際的には、(公財)日本体操協会傘下のもとに、オリンピック大会、世界選手権大会、ワールドカップ大会、アジア大会等に代表選手を派遣しています。オリンピック大会では2008年北京大会から2016年リオデジャネイロ大会まで男子は3大会連続で4位に入賞しており、来年開催の2020年東京オリンピックでは男女ともに悲願となる初のメダル獲得が期待されています。また今年の茨城国体より正式種目となり、本競技の国体参加が決まり、新たな歴史が刻まれた年となりました。記念すべき初の国体では男子個人では優勝石川県、2位茨城県、3位大阪府と続き、女子個人では優勝千葉県、2位神奈川県、3位茨城県と緊張感のある白熱した争いとなりました。

## 5. 県内におけるのトランポリン競技の普及

県内においてはほとんどの市町にトランポリン協会が設立され、競技用トランポリンやレクリエーション用トランポリンが体育館等に設置されています。金沢市内では、ほぼ全ての児童館にレクリエーション用トランポリンが設置されており、子供達の活動と体験の場となっています。

中学校までのジュニア期の選手 300 名以上が県の大会へと参加し、トランポリン教室の児童や、生涯スポーツとしてのレクリエーション活動を合わせると、県内には多数の愛好者がいると考えられます。石川県は他の都道府県に先駆け、普及のために空中感覚を養う「エアリアル・トレーニング」として考案された現在でも全国で行われている「バジジテスト」を活用し、普及と同時に才能ある選手の発掘を行っています。

小・中学生の強化体制としては、レクリエーション用トランポリンを使用したミドル AB クラス、競技用トランポリンを使用したハイクラスに分けられ、継続した強化体制が築かれています。強化体制の成果やトランポリン競技人口等から、ジュニア層では国内トップレベルの選手が育っています。

高校での活動としては、1979 年に高体連に加盟、高校総体、新人大会が行われ、全国高等学校トランポリン競技選手権大会の予選会と位置付けられています。2008 年度からは、トランポリン専門部が主催し、石川県の競技力強化、普及を目的として活動してきました。県内には金沢学院高校、星稜高校にトランポリン部が活動し、県外からも多くの選手が入学しています。しかし、部活動の顧問が減少し、今年度は専門委員が 2 名となり、選手数は増加傾向にあるものの、継続可能な指導者、コーチの確保も急務であると考えられます。

## 6. 金沢学院高校トランポリン部の活動について

金沢学院高等学校（以下「本校」と略す）トランポリン部は 1995 年に創部され、24 年間に渡り活動を続けてきました。全国からも古くからの強豪校として知られ、24 年間のうち、全国高校選手権大会で男子団体 14 度の優勝、女子 16 度の優勝を果たしました。その結果もあり、県内だけでなく、全国各地から入学者が集まり、本校トランポリン部には、現在 22 名、そのうち 10 名の県外選手が在籍しております。毎年、競技力の高い選手が入学することもあり、国際大会出場や全国優勝を目標に高い志のもと練習に励んでいます。また、高校生以上に競技力の高い金沢学院大学トランポリン部の選手と練習施設、練習時間を共有し、金沢学院大学クラブの一員として活動しています。ジュニアの選手である幼児や児童とも触れ合い、ウォーミングアップや補強運動を共有することで、本校生徒、児童との指導を通じた学びの場となっています。試合にも一緒に参加することで、お互いを高め、支えあい、相互協力することは、一つの区分だけではできない教育であると感じ、心の活性化に繋がっているように思います。

## 7. 金沢学院大学クラブとしての活動

### (1) 設立の目的

本校トランポリン部に入部する選手の長期的な育成が活動存続のために必要であること、また、ジュニア期から高校、大学への一貫指導がより高い競技力を生み、国際舞台で活躍できる選手の育成方法であること、トランポリン王国である石川県の中核として全国を引っ張っていくという創始者である塩野尚文(金沢学院大学名誉教授、金沢学院大学クラブ総監督)の強い思いから金沢学院大学クラブが設立されました。2000 年シドニーオリンピックに男女、2012 年ロンドンオリンピックに男女学生を日本代表に輩出し、世界選手権など各種国際大会にも多数の選手を送り出してきました。元オリンピック選手や国際経験豊富な指導者、ロンドンオリンピック男女コーチの指導を受け、現在では高校 22 名に加え、大学、ジュニアを合わせ総勢 62 名と創部から最大の選手数を抱えるまでとなりました。

## (2) 金沢学院大学クラブ活動内容

活 動 日	高校生・大学生 月、火、水、木、金、土 (週6回) ミドルクラス 月、水、金 (週3回) ジュニアクラス 月、火、水、木、金、土 (週6回)
練習場所	場所 金沢学院大学第2体育館2階トランポリン練習場 設置器具 ドイツユーロトランプ (ラージ) 4台 フランスジムノバ (ラージ) 1台 中国製ガオフエイ (ラージ) 1台 ミドルトランポリン 2台
指 導 者	男性5名 女性1名 (社) 日本トランポリン協会公認普及指導員及びコーチ
在 籍 数	小学生 (男子2名、女子4名) 中学生 (女子4名) 高校生 (男子12名、女子10名) 大学生 (男子15名、女子12名) 一般 (男子1名、女子1名) 合計 62名

## (3) H30年度、今年度成績

- H30年度・・・全日本選手権大会、男子団体優勝、男子個人2位、5位、男子シンクロ2位、4位  
女子団体優勝、女子個人優勝、3位、女子シンクロ4位、6位
- ・第43回全国高等学校トランポリン競技選手権大会、男子団体2位、女子団体優勝、女子個人2位、3位
- R元年度・・・第44回全国高等学校トランポリン競技選手権大会、男子団体2位、女子団体優勝  
女子個人優勝、3位、女子シンクロ優勝
- ・第74回国民体育大会(トランポリン)、本国体出場、男子3名(学生1名、OB2名)個人2位  
女子4名(学生2名、OG2名)個人優勝、3位

## 8. 本校部活動の活性化として

## (1) 国体参加に伴う競技の活性化

2019年茨城国体から、本競技の国体参加が決まりました。本競技において新たな歴史が刻まれた年となり1つの悲願の達成でもありました。国体参加に伴い各都道府県は競技力の高い選手と監督・強化コーチを確保しています。従来と比較して本競技に関する活躍の場は徐々にではありますが、確実に拡大していると同関係者一同感じています。本クラブの選手は幼児、園児の指導に携わり、普及指導員資格やコーチ資格、審判員資格を在学中に取得を目指します。高校、大学と長年かけトランポリン競技に携わった選手が、将来本競技に関わる仕事に就くことで、長期的に競技の普及、活性化に大きく貢献することが可能です。また卒業後代表選手として、県外から来た選手がふるさと登録制度を利用して本国体へと多数参加することで、より全国各地への普及、活性化に繋がってきました。

## (2) 地域との関わりを活かした活性化

本競技の普及のため、金沢市、小松市や輪島市をはじめ、県内にてトランポリン体験会や実演会を実施し、地域の子ども達を対象としたトランポリン教室を開催してきました。本競技の楽しさや、本競技を通して他の競技につながるような空中感覚づくりを体験できることはもとより、空中を舞い高く飛び上がる行為はとても楽しく愉快的な気持ちとなることで、トランポリンを用いたレクリエーションや基礎的な技の練習を通し

て、指導に入る高校生、大学生と良い雰囲気の中で自然に交流を深めることができます。また、自身が元オリンピック代表として活躍し、現在金沢学院大学クラブの監督を務める丸山章子を講師として、近隣の中学校へ講演会を行っています。そこでは同時にレクリエーショントランポリンとして「バッチテスト」や「シャトルゲーム」の模範演技を高校生が行うなどして競技の普及に努めています。さらには普及の進んでいない中国・四国地方や東北地方の選手を高校大学合同の合宿に招待し、互いに交流を図り指導を経験することで、競技者としてだけでなく指導力や将来の視野を広げることに繋がると思っています。

### (3) 今後の展望と課題

選手の在籍数増加、練習環境の充実に加え、今年度に国体への正式種目採用、2020年には東京オリンピックを控え、国体では男子は本校卒の男子学生が2位、女子では本校を卒業したOGが優勝を勝ち取り、東京オリンピックへは本校卒の女子学生、本クラブ卒業のOBが日本代表候補筆頭としてオリンピック内定をかけ、11月28日から東京で開催される、世界トランポリン競技選手権大会へ出場致します。これまでの取り組みから輝かしい成績を収め、継続的に選手を強化する体制は成功していると言えますが、一方で所属選手の増加による練習時間の減少、練習器具、練習施設のさらなる確保や指導者の不足が大きな課題となってきました。全国各地へ選手、指導者を輩出するだけでなく、本校のコーチ、指導者として継続的に指導、育成に携わることのできる環境や人材の育成にも力を入れていかなければなりません。

## 9. まとめ

金沢学院大学クラブとしての育成活動やトランポリン体験交流活動等を利用し、高校生、大学生と地域の子供たちとの交流や他県との交流を通して普及を進めてきました。石川県を代表するクラブとして、全国に先駆けて本競技の活性化を継続し、今日まで成果を収めてきたと感じています。

今後としては、国際的に活躍できる選手を継続的に育成していきたいと思えます。また、地域に密着した体験活動や、未普及地域への実演活動の企画、運営も大学と共同して継続していきたいと考えております。

本競技全体で考えると、オリンピック競技に決定した後、普及度・認知度は大きく加速してきましたが、未だ本競技はマイナーな競技であり、選手、指導者は、勝っても評価されず悔しい思いをする現状も多くあります。それは、高校生年代においては、全国高等学校体育連盟や日本スポーツ協会主催競技での勝利が評価されることに対して、本競技においては、上述団体主催の大会が開催されていないことが1つの理由ではないかと考えています。将来的にはこれら団体に加盟し、よりメジャー競技として評価されることが、選手、指導者の大きな喜びとなり、様々な面で活性化に繋がるのではないかと考えますが、容易な事ではありません。今年度より国体種目として初参加に加え、2020年には東京オリンピックの開催も控えており、本競技がより多くの人に認知して頂ける絶好の機会でもあるため、更なる競技力の追求に加え、継続的な普及活動に取り組んでいければと考えております。しかしながら、本競技のもつ長所だけで考えれば、中学、高校年代で勝つことよりも、将来の最終目標に向けての段階指導ができることであり、この長所に全国各地域での普及活動が加わることで、今以上に発展、活性化していくことを願っております。

## アマチュアボクシングの安全管理法と指導法について

石川県高体連ボクシング専門部  
石川県立工業高等学校ボクシング部  
小林 裕一

## 1. はじめに

ボクシングのイメージを聞かれたら、どう答えるだろうか。勝者から感じるイメージ、敗者から感じるイメージは全く違うものであろう。競技としてのイメージはどうだろうか。いずれにしても、世界中で人気のあるスポーツではあるが、スポーツの中ではかなり危険であるという認識が多くの人にあると思っている。高校アマチュアボクシングは、一撃必殺のプロボクシングと違い、安全面が最大限に考慮されている。試合ではヘッドギヤを着用、グローブも分厚く、スポーツとして基本・スピード・テクニックが最も重要視されている。ここでは、アマチュアボクシングにおける安全管理の取り組み方と、我々指導者が心がけている指導方法について紹介し、皆さんにご理解をいただきたいと思っている。

## 2. ボクシングの歴史について

古代ボクシングの歴史は、紀元前4000年ごろの古代エジプトの象形文字から軍隊で使われていたことが判読されており、クレタ島の紀元前3000年ごろのエーゲ文明の遺跡からも、ボクシングの図が書かれた壺が発見されている。

古代ギリシャ時代のボクシングは古代オリンピックの正式競技のひとつであり、名誉あるスポーツとして行われていた。しかし、帝政ローマの退廃的傾向、残虐を好む風潮は、この競技の見世物化を極限にまで推し進め、相手を殺すまで戦う競技となっていった。以後1200年間、この競技は表舞台から姿を消すこととなる。

今日のボクシングに繋がる競技が復活したのは18世紀に入ってからであり、19世紀半ばになると、反則の定義やラウンド制が整備されたルールが採用されることとなる。グローブを着用するなどルールに則って覇権を争う現代方式のボクシングが確立したのは、1892年で、体重無差別で戦ってきた者たちがヘビー級、ライト級、ミドル級と分かれた。その後、階級はより細分化され今日に至っている。

## 3. アマチュアボクシング競技の管理運営について

国内の一般社団法人日本ボクシング連盟の管理するボクシング競技は、全て競技規則を適用し、AIBA（国際ボクシング協会）テクニカル・コンペティションルールを準用する。国内で開催される競技会は、全て競技規則と医事ハンドブックに従って実施されている。特に医事ハンドブックには、競技に関する健康面のこと、事故防止に関することが細かく規定してある。管理運営についての表にまとめたものを以下に記す。



## (1) 医事全般について

【表1】医事全般のまとめ

初回健診 節目健診（大学生→社会人も含む） 年次健診 試合前健診	必須 必須（年次健診と併せて実施できる） 必須 必須
競技停止期間後の健診	必須
頭部 CT もしくは MRI	競技開始時に必須
胸部レントゲン写真・心電図	競技開始時・節目は必須
B型肝炎・C型肝炎・HIV検査	推奨（特に初回と節目）
コンタクトレンズ	ワンデーソフトコンタクトレンズのみ使用可
口髭、あご髭、ピアス、 その他の身体のアクセサリー （つけまつげを含む）	不可
入れ墨、タトゥー（シールを含む）	不可
植え込み器械（電子機器を含む） または身体機能を変える可能性のある器械	専門医の許可（診断書）があれば可
試合出場が認められるカットの閉創	皮下縫合 創傷接着剤 水絆創膏 ストリップ
創、擦過傷、腫れへの外用処置	水絆創膏 ストリップ 白色ワセリン
皮膚保護剤	白色ワセリン キャピロン（深い傷は使用不可）

すべてのボクシング競技への参加を希望する選手は、以下の決められた健診を受け、ボクシング競技が可能であることを確認されなければならない。

- ①初回健診（打撃を伴う練習を始める前までに実施する）
- ②節目健診（進学や就職した際、年次健診と併せて実施される）
- ③年次健診（年度が開始となる1カ月前（3月1日）から受けることができる）

過去においては学校健診を年次健診の代わりに充てることを了承していたが、内容にバラつきがあるために、健診については、すべての選手がボクシングをするための健診を受診することとなった。以上の受診を選手手帳によって確認された選手で、練習後6か月を経過し、指導者が競技可能なレベルであると判断された選手が、試合に出場することができる。

## （2）競技全般について

【表2】競技全般のまとめ

スポーツエントリーチェック	競技会開始1～2日前
試合間隔	1日1試合
競技ラウンド数	男女シニア : 3分3ラウンド 男女ジュニア : 2分3ラウンド アンダージュニア：小学生1分30秒3ラウンド 中学生2分3ラウンド ただし、ジュニアについては、日本連盟と高体連が認めた時には3分3ラウンドで試合を行うことができる
ラウンドインターバル	1分
ヘッドガード	男子シニア：ヘッドガード無し 女子シニア：ヘッドガード有り ジュニア・アンダージュニア：ヘッドガード有り
心臓振盪予防パッド	アンダージュニアの選手は全員装着する

各競技会毎には、以下のチェック、検診が行われる。

- ①スポーツエントリーチェック（競技開始1～2日前に実施される）
- ②試合前健診（必ず医師によって、試合のある当日朝に実施される）
- ③試合後健診（必ず医師によって、試合終了後、選手全員に実施される）

それぞれのチェック、健診を受ける際には、必ず健康申告書を提出しなければならない。健康申告書では、ボクシング競技を行うにあたっての欠格事項の有無の確認や、外傷や疾病に伴う競技停止期間の有無、現在

の健康状態の確認などが行われる。選手が記載したのちに、指導者が確認して署名する義務がある。すべての選手、セカンドは日本連盟に登録しなければ競技大会等に参加することはできない。

### (3) 競技の判決について

#### ①判定方法

すべての競技会は「10ポイント・マスト・システム」に基づいた採点システムで行われ、ジャッジは、ターゲットエリアへの質の高い打撃の数、技術や戦術の優勢を伴って競技を支配していること、積極性等を競技規則に基づき自主的に判断する。ジャッジは各ラウンドの終了後、優勢な選手に10点、劣勢な選手に9点～7点の得点を与える。なお、得点は必ず優劣をつけなければならない。得点の与え方は、接近したラウンドは10対9、優勢に試合を進め勝者がはっきりわかるラウンドは10対8、完全に優勢なラウンド10対7のとなるように採点をつける。以上が、判定の基準である。

#### ②判決の種類と出場選手停止期間

判決の種類には、いろいろあるが特にKO（ナックアウト）、RSC（レフリーストップコンテスト）後の出場停止期間については明確な規定がある。KOや頭部に強い打撃を受けてRSCになったと判断した場合、意識喪失のあるないにかかわらずリングサイドドクターはそのダメージを診断し、出場停止期間を選手手帳に記載し、競技停止書類を作成しなければならない。これらは出場停止期間の短縮をすることはできない。KO・RSC負けをした場合は、下記の内容を守らなければならない。

- ・最低30日間は試合出場やスパーリングを禁止する。
- ・90日以内に再びKO・RSCされた場合も、最低30日間は試合出場やスパーリングを禁止する。
- ・12ヶ月間に3度KOされた場合は、1年間は試合出場やスパーリングを禁止する。

さらに、出場停止期間を課せられている競技者は、停止期間中トレーニング及びスパーリングをしてはならず、トレーニング、競技の復帰は脳振盪段階的復帰プログラムに従い指導者の責任で慎重に判断するとなっている。

## 4. 安全を考慮した指導方法について

ボクシングの練習には主に、攻撃法、移動法、防御法、攻撃準備法、身体鍛錬である。これらを練習した上で、実戦練習（スパーリング）へとつなげていくが、実戦練習に入る際に、段階的な指導が必要である。特に心構えのできていない選手に、実戦練習を行わせることは、大変危険であり、その後の競技の継続に支障が出る場合があるので、十分な注意が必要である。スパーリングを行う前にマスボクシング（寸止めで行う対面練習）をすることが通常であるが、練習方法も工夫されてきた。マスボクシングから試合に至る経緯までを以下に記す。

### (1) マスボクシングについて

従来は、実戦練習に入る前に、マスボクシングをやって、そのままスパーリングに進んでいくケースが多かったが、最近はより細かく段階を踏んだ指導法になっている。マスボクシングとは、実際には当てずに行う対面練習で、技術の確認やタイミングの取り方、距離感などを体にしみこませる練習である。しかし、技術力の低いもの同士がやるとパンチが当たってしまったり、己の優越感を得るため当てに行く者がいたり、互いに興奮状態となって実戦とほとんど変わらなくなってしまう等の問題点があった。指導者は、注意をするが、指導者がいない場面では、守られていないことも多々あった。実際、ボクシングにおける事故は、試合よりもマスボクシングによるものが多かった。それらの反省を活かし、現在の指導では、マスボクシング

に入る前に、以下の手順を踏むようにもなっている。

- ①足踏みゲーム (手つなぎ、攻防順番、互いに攻撃等)
- ②膝タッチゲーム (攻防順番、互いに攻撃等)
- ③膝タッチ&足踏みゲーム (攻防順番、互いに攻撃等)
- ④顔から下のタッチゲーム (攻防順番、互いに攻撃等)
- ⑤条件付き防御、反撃練習 (攻防順番等)
- ⑥条件付きマスボクシング (膝立ち、前足のみ、攻防順番、前の手のみ等)

上記の段階を踏んで、ヘッドギヤとマウスピースを着用した上でマスボクシングを行う。マスボクシングの危険性は明らかに改善され、指導者、選手のマスボクシングに対する認識、意識は従来と比べると格段に改善されている。

## (2) スパーリングについて

マスボクシングがおこなえるようになると、意欲があるものからスパーリングを行っていく。近年は、遠征試合も増え一か所に300人以上が集まって、スパーリング大会を行うこともある。その際、大切なことは、体重差とレベル差の徹底管理である。細かい体重合わせとレベル合わせ(A～E)を行い、必ず指導者達が見守る中でスパーリングを行う。レフリー役も実力差があったりダメージが感じられれば、極力早めにストップすることを徹底している。以前は、あいまいな基準で相手を決めてスパーリングを行い、実力差がある対戦も多々あったが、それらの問題は改善され、同じレベルの者同士で技術を競い合うことが可能となっている。

## (3) 試合について

指導者は、スパーリングを通して、競技レベルを把握しながら試合に出場させるか否かを決定している。試合に出ることになれば、常に選手とコミュニケーションをとり、選手の精神面の把握、体調管理の徹底、無理な減量をさせないことに努める。試合中においては、明らかな実力差があれば躊躇せず、途中棄権することも考えておかなければならない。また、試合後の選手の状態を充分把握しながら、次のステップにつなげていくよう努めている。

## 5. まとめ

ボクシング部に入部してきた生徒で、中々自分の上達を感じられない時期に質問されることがある。「ボクシングって何が面白いんですか」という質問である。回答には大いに困ってしまう。「ボクシングは厳しい競技だからこそ、勝利した時の喜びは他では味わえないものがあるんだぞ」この回答では最近の生徒は納得しない。指導者は、日頃の練習の中に遊びの要素を多くとり入れたり、飽きないように常に様々なトレーニングメニューを考えながら、ボクシングは楽しいと感じさせる努力が必要不可欠になってきている。

前述してきた通り、アマチュアボクシングは他競技に比べても安全管理面については徹底されているといっているレベルだと思っている。各指導者は日本連盟にセカンド登録をし、講習を受けることを義務づけられる。各大会の試合前には、テクニカルミーティングや指導者講習会を通して、ルール、指導法、安全管理面についての認識を学習し確認する。これらの取り組みを通して、指導上の過失による重大事故は減少し、安全管理面は大幅に改善されてきた。しかし、何が起きるかわからない競技上、安全管理面、事故防止には永遠に取り組んでいかなければならない。

最後に、今回の発表の機会を与えていただいたことに感謝を述べ、アマチュアボクシングの取り組みについて少しでも理解していただければ幸いである。

## 水球の強化と普及

～金市工水球部を中心とした一貫指導システム～

水泳専門部  
金沢市立工業高等学校  
中野 克也

### 1 はじめに

競技力向上というテーマですが、今回このような貴重な機会をいただき、水球に関わってきた経験を書かせていただくことで、少しでもマイナー競技をみなさんに知っていただけたらと思います。

### 2 世界の水球

水球は日本では馴染みのないスポーツで、プレーしたことのある方はもちろん、試合を観戦されたことのある方さえ少ないのではないかと思います。しかし、水球はヨーロッパで高い人気を誇るスポーツで、プロリーグが実在しています。水泳競技というと、日本では競泳が花形ですが、ヨーロッパの場合、特にオリンピックや世界選手権において、満員大歓声の中、熱い試合が繰り広げられます。英語名は **Water polo** (ウォーターポロ) です。競技としての起源はイングランドとされ、メトロポリタン水泳協会 (ロンドン) が、“**Football in the water**” のルールを作成するための委員会を 1870 年に設置したことに遡ります。その後、幾度のルール変更を経て、1899 年に国際ルールが定められ、今日とほぼ同様の「競技としての水球」が確立されました。オリンピックの正式種目に 1900 年の第 2 回オリンピック (パリ) から採用されており、団体競技、球技としては初採用種目で、国際競技としての歴史は深いスポーツです。水球はプールにフィールドロープとゴールを浮かべ、ボールを奪い合いながらゴールへ向かい、得点を競う競技です。水の中で行われるハンドボールのような競技とイメージしていただくと良いかと思います。ただし、水面下では激しいぶつかり合いが繰り広げられるため、「水中の格闘技」とも呼ばれています。

### 3 日本の水球の歩み

日本へは、1900 年頃、欧米からウォーターポロとして初めて伝わりました。1907 年に初めて公式試合が行われたのを皮切りに、外国から導入した他のスポーツ同様、学生による活動で大きく発展し、1930 年に「ウォーターポロ」から「水球」へと改称され、その後オリンピックには、1932 年のロサンゼルス大会に初出場し、過去 8 回のオリンピック出場を誇ります。近年では 1984 年のロサンゼルス大会以来、2016 年にリオ大会に出場しました。日本全国での競技者人口はおよそ 5,000 人、チーム数は 300 チームを越す程度です。そのうち 80% を高校生以下のチームが占め、大学以降競技者の数が激減する傾向にあります。これはプロチーム、社会人チームが少なく、大学でも設備や指導者不足の問題から、高校卒業以降続けたくとも続けられない、続けにくい環境であることが大きな理由です。

### 4 水球のルール

まず水球競技がどういうものか、説明していきます。水球のフィールドは、プールに縦 30 m、横 20 m のコースロープを浮かべ設置します。プールの水深は 2 m 以上で、脚がつかない状態でプレーしなければならないとルールで定められています。こういった深いプールがなかなかないことは、日本でポピュラーなスポーツになりにくい理由の一つに挙げられます。ゴールは幅 3 m × 高さ 0.9 m。ボールは外周 68 ~ 71 cm、重さは 400 ~ 450 g 程度でサッカーボールに近い大きさ、重さで材質はゴム製で、ボールは手に引っかかるような感覚があり、水に濡れることでボールが手にフィットしやすくなります。試合時間は 8 分 4 ピリオド制で、反則があるたびに試合時間は止まるので、実際は 1 試合に 1 時間程度要します。試合に

はゴールキーパー1名を含めた7名が出場し、合計で13名までのベンチ入りが認められています。交代は自由で、同じ選手が何度も出入りすることができます。審判は2名で、水の外、プールの両サイドから判定を行います。身体のひとつが水中にあるため、判定が難しく、微妙な判定は日常茶飯事で、プレーしている選手にとっては大きなストレスですが、そこも水球競技の面白みの一つと言えるかもしれません。細かな反則を挙げればきりがありませんが、基本的にはファウルの種類は2つあり、何度犯しても良い軽微なオーディナリーファウルと、20秒間の退場を命じられ、3回累積でその試合の出場権が剥奪されるパーソナルファウルがあります。ボールを持っている選手を押さえたり、掴んだりすることは認められており、それ以外にもほとんどの場面で接触プレーが認められています。そのため水球には非常に多くの身体要素が求められます。泳ぐ、浮く（跳ぶ）、投げる、掴む、押す、引く、ぶつかるなど様々な動作があり、これは水中で行われることが、ほとんどです。浮きながら掴み合う、沈め合うといった動作は水球独特の技術です。つまり、泳ぎ続ける有酸素性能力と、一瞬のパワーを発揮する無酸素性能力のいずれも求められる競技です。

## 5 本県における水球競技の歩み

昭和56年に金沢市立工業高校水球部創部 徳田晃先生

昭和57年に松任スイミングスクールで中学生を対象に週1回水球教室開催

昭和57年に石川県水泳協会水球委員会 創設 本格的な組織活動開始

3年後(昭和60年)の石川インターハイ、10年後の石川国体に向けて競技運営及び競技力の向上を図る。水球チームの結成を各方面に呼びかけ、結成にこぎつける。

指導者と選手集め。水球講習会を開催し、日頃の練習に取り入れ楽しく水球に取り組ませる。そして大会を季節ごとに設け、練習の成果の場をつくらせる。

競技力向上を図るため、各チームの中の有望選手をピックアップし、強化合宿を実施しレベルアップを図ってきました。インターハイ、国体を成功させるために競技役員、審判員の養成を目的とした講習会を開催しました。中学校を中心にチームを結成及び中学部活動として普及・強化を図りました。一時期は、金沢市内でも兼六、城南、高尾台、浅野川、泉の5校。白山市(旧松任市)、野々市市(旧野々市町)、能美市(旧根上町、寺井町)にも、北星、笠間、鶴来、松任、美川、北辰、布水、根上、寺井にもありましたが、現在は、鶴来、松任、布水だけである。中体連での部活動として行ってきたことが、全国的に見ても大変珍しいが、石川水球の強化普及を担ってきました。

平成20年に石川イーグルスが発足、これまでの中学部活動を仕切ってきた先生方の退職間近、指導の継承を図るために、小学生チームからの受け皿が必要となってきました。近年の部活動の衰退、少子化の影響などで、中学校のその灯火は消えつつありました。一方、水球の普及を図るために、金沢市立工水球部 OBが中心となり、平成15年に金沢ジュニア水球クラブ、松任ジュニア水球クラブ、鶴来地区で平成16年にクレインウォーターポロクラブの小学生チームを立ち上げ、普及を図っています。また、中学生になっても活動したい選手は、石川イーグルスに所属したり、白山市内においては地元中学校の部活動に参加しています。平成20年に発足した石川イーグルスは、平成23年にJOC夏優勝、平成27年にも優勝、平成29年は春優勝と、全国でも強豪の一つです。また松任中学男子においても、平成25年JOC夏季優勝と、県内中学チームは減りますが、全国では優勝や入賞が相次いでいます。これも小学生を底辺として金沢市工を強化の頂点とした石川県の一貫指導システムの構築が功を奏した結果と考えます。また石川イーグルスのようなクラブチームとしての強化、松任中学のような部活動としての活動がお互いを切磋琢磨し競技力の向上を図っているものと考えます。

女子水球においても、同様に、兼六、寺井、笠間、北星、松任、鶴来などにも女子部があったが、現在は、松任、鶴来のみである。かつては、笠間、寺井が全国JOC夏季夏季優勝、近年は松任が春夏5連覇がありま

す。今年は、女子が高校生区分で初優勝しました。

## 6 本校水球部の歩みと紹介

前述通り昭和56年創部されました。今年度で39年目です。過去の栄光については、下記の通りです。

インターハイ優勝4回(H3, H28~H30)

国体優勝2回(H3, H28)

全日本ジュニア1回(H30) (春季JOC優勝2回H7, H8)

他 インターハイ2位2回(H2, H23)

3位2回(H元, H8)

国体2位3回(H2, H27, H29)

3位3回(H元、H26、H30)

活動時間は、平日16:00~19:00

土日9:00~12:00、14:30~17:30

### 活動内容

月：ウェイト、シュート 1時間~1時間半

火：オフ

水：スイム&ポロ

木：スイム&ポロ

金：スイム&ポロ

土：午前スイム 午後ポロ 試合期は遠征試合

日：午前スイム 午後ポロ 試合期は遠征試合

## 7 本県水球一貫指導課程 幼児期から高校生まで

一貫指導システムを各カテゴリーの指導者で共有することで、どのカテゴリーでどのような技術や戦術を身に付ければ良いか明確にしておく。その一部を紹介します。

年 齢	~12歳	13~15歳	16~18歳	約16歳~
心理面	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自主性を育てる一指導においては教えずに注意し、ヒントを与えることに努める。また、子供の自由な発想を大切にす</li> <li>○水泳・水球での夢を育むことが大切</li> <li>○仲間との協調性、思いやりを育成する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自我の確立</li> <li>○自我向上意識を育てて、自己向上へ努力する習慣を身に付ける</li> <li>○正しいチームワークの理解ーチームの目的を理解した上で、個人の責任感、闘争心及び仲間との協調性、思いやりを育成する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自己の確立・自己の水泳・水球観の確立</li> <li>○精神的な持久性の強化</li> <li>○自己の具体的な主体性のある目標の設定と追求の姿勢</li> <li>○自分への気づき、</li> <li>○集中とリラックス</li> <li>○チーム力の高揚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○より厳しい条件下で自己啓発に努め、人間性の向上</li> <li>○チャレンジする気持ちを失わないように、気持ちを持ち続けること。内発的トレーニングやゲームへの参加を促進させる</li> </ul>
身体面	<ul style="list-style-type: none"> <li>○水中における身のこなし(ボディコントロール)ー水中練習により、身体の調整機能を発達させる。また、水中における基本的な動作能力を向上させる</li> <li>○スイムの基本を学ぶのに最適な時期である</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○バランスのとれた総合的な体力の養成</li> <li>○持久性・スピード向上へのスタート(心肺機能の能力向上)ボールを使った水球の練習を通しての総合的なスタミナの養成を図ることが大切である</li> <li>○スイムにおいては、持久性の向上、スピード強化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○総合的な体力強化ーパワーアップ(筋力トレーニング)計画的・継続的なトレーニングが大切</li> <li>○体格・体力の向上と充実(筋力・柔軟性・パワー・調整能力、身体能力の完成)</li> <li>○スイムにおいては、持久性の向上、スピード、スプリントの強化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生理的限界への挑戦</li> <li>○休養とトレーニングのバランスをとり、自己管理能力を向上させる</li> <li>○体格・体力の向上と充実(筋力・柔軟性・パワー・調整能力、身体能力の完成)</li> <li>○スイムにおいては、持久性の向上、スピード、スプリントの強化</li> </ul>
ステップ	遊ぶ・慣れる	習得・理解	経験・完成	応用

主眼	遊びの水球 ＜楽しさを知る＞	考える水球 ＜楽しさを深める＞	競技の水球 ＜楽しさを創る＞	競技の水球 ＜楽しさを極め、続ける＞
スキル & 戦術	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ボールに対する慣れを自然に発達させる</li> <li>○感覚的に技術を習うー練習やゲームの中から感覚的に技術を習い、自然と使い方を身に付ける</li> <li>○個を大切にーゲームの中では特に個を大切にし、プレーは部分的、局面的（自分と相手、自分と見方など）なものに、とどまってもよい。スピードやパワーは劣るものの、すでにこの時期、大人と同じスキルができるようになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○水球における技術・戦術習得と理解</li> <li>○技術の選択習熟ー状況に応じた技術の発達ができるようになる</li> <li>○技術の反復練習ー遊びの中で身に付けた技術が、より正確にできるように技術の反復練習が必要</li> <li>○個人からグループへの戦術の発展</li> <li>○ゲームイメージの獲得ー試合の流れを知り、その中で自分のプレーを関連づけて考えられること</li> <li>○ルール理解</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○水球における技術・戦術の習得と理解</li> <li>○チーム戦術の理解ーチームの一員として統率のとれたゲームをできるようにする</li> <li>○個々のスキルに速さと強さをつけるー完全に試合に使えるように、スキルの幅も増やしていくときである</li> <li>○自己プレーの確立ーオールラウンダーの養成</li> <li>○ルールの理解</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○より厳しい条件下でのスキルの発揮を目指す</li> <li>○ポジションプレーの開発</li> <li>○オフェンス技術面は、シュート力、コンタクト力</li> <li>○ディフェンス技術面は、移動力、高さの維持</li> <li>○オフェンス戦術面は、点ではなく面での攻撃を意識</li> <li>○ディフェンスの戦術面は、強いゴールを守る位置</li> <li>○フィールド全員がコンパクト隊形を維持できるようにする</li> </ul>
指導上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ゲームを多く取り入れ、自分たちのゲームのやり方によって、自然と様々な働き、技術を覚えさせる</li> <li>○水泳・水球の好きな子供が1人でも増えてくれれば、成功と言える。</li> <li>○個々の価値観を大切に</li> <li>○一つの競技でエリート養成するのではなく、多くの競技を経験する中の一つに水泳・水球があればいい。そして水泳・水球の魅力を伝える。またスポーツから学ぶことの理解と魅力を伝える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自覚して学べる時期ー考えて試合をすることが大切であり、様々な状況を設定したトレーニングを行う。したがって、速さや強さを要求するよりも正確さと意図あるプレーを大切に。基本プレーからバリエーションを工夫させる。</li> <li>○競技者が自らテーマを持って解決していく</li> <li>○スポーツから学ぶことの理解と魅力を伝える。そして水泳・水球の魅力を伝える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○経験という言葉を除けば、ほぼ完成の域に達しなければならぬ時期ーレベルの高い者は、より高い者との交流を図ってやるのが重要。子供の水球に留まらないで大きく伸ばしてやる</li> <li>○競技者としての自覚と目標を設定させる。</li> <li>○自己分析能力の育成</li> <li>○スポーツから学ぶことの理解と魅力を伝える。そして水泳・水球の魅力を伝える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○より厳しい状況を設定ー練習試合の組み方、公式試合の持ち方。よりレベルの高い相手との試合。国際試合、国内及び海外遠征。</li> <li>○自己管理能力の涵養を目指すとともに、質の高い競技力への挑戦と体力の強化</li> <li>○競技者のレベルの把握と課題の設定</li> <li>○スポーツの一流は社会人としても一流であることのマナー・モラルの育成</li> </ul>

## 8 水球の練習方法

### (1) スイム練習

試合を遂行するために、必要不可欠な能力として泳力があります。どれほどすばらしい戦術があり、高い技術を身に付けていても、それを発揮するための泳持久力と泳パワーがなければ高いパフォーマンスにはつながりません。水球の試合は、8分×4ピリオドが行われ、1ピリオドの攻撃回数は各チームにつき12～18回程度で、両チームの攻撃回数を合わせると1ピリオドで攻防は30回程度となる。この間、フィールドプレーヤーは20m程度で泳ぐので、フィールドプレーヤーの1試合における総移動距離は1500～2000m程度です。そのためにスイム練習では、試合時間、試合中の運動強度、泳距離、泳速度を考慮して、1試合4ピリオドを戦い抜く泳持久力とカウンターアタックに必要な泳パワーを鍛えるためのメニューを組み立てる必要があります。1試合を戦いきる泳力強化に加え、連戦を戦い抜く基礎体力を目的に行うことも必要です。また、試合中の攻撃では相手を引き離すスピード、試合状況によって泳ぎのスピードも変化するため、変化に対応できる能力も必要です。そのためスイム練習では、同じ距離を泳ぐ中でも、サークル制限などスピードをコントロールできるトレーニングを行わせませす。

### (2) フットワーク練習

コート上の選手は、攻撃時、防御時において、いつ自分の近くにボールがきてもいいように構えなくてはなりません。ボールが自分より遠くにあるとき、あるいは疲労して苦しいときなどは、体勢を垂直姿勢（脚が身体の下にある）にして休んでしまう傾向にあります。この状態のままだと、いざ自分の近くにボールが



きたときにすばやく対応できません。防御時の基本姿勢は攻撃時よりも水平姿勢で構え、対峙している相手がボールを所持しているのに関わらず、スカーリングと脚を使って瞬時に反応できるようにしておく必要があります。また、自分がマークしている相手がゆっくり泳いでいるときや、トップスピードで泳いでいる相手に追いつき回り込んで前に入るときなどは、フロントクロール（顔を上げたクロール）で相手との間合いを詰めます。また、後方の状況を視認するためには、バックストローク泳法のまま、顔を起こして泳ぐことが有効となります。進行方向を右に変えるときは左手（腕全体）を右肩側に入水させます。左側に方向を変えるときは右手を左肩側に入水させます。大きく方向変換するときは、手を大きく顔の前でクロスさせます。前方向へ進んでいるところから後方向への進路変更は、直進中両腕を大きく左右に開くとともに、手のひらを開いてブレーキをかける。同時に脚を身体の下に素早く移動させ、十分引きつけながら身体の向きを変えます。脚と手を大きく使い、水を後方に押しやりませす。

### （３） パス練習

昔に比べ幼少時において、女子も男子も水中でボールを投げる経験が少ないことが多いと思われます。このため日々の練習においては、いくつかのバリエーションを用意して、様々な状況に対処できるようにしておかななくてはなりません。試合と同じように集中して正確にパスし、かつタイミングを合わせることに気をつける必要があります。水中にあるフィールド選手の身体は、試合中、水面に対して垂直姿勢はおよそ70%、水平姿勢はおよそ30%といわれています。2つの姿勢において手（以下、スカーリング）と脚の推進力（以下、巻き足、蹴り足）を十分に発揮させて、安定した姿勢をどのような状況でも維持することを心がけるようにします。ボールハンドリングは、水球競技におけるボールコントロールの基本中の基本であり、ハンドリングがしっかりとできるようになれば、シュート、パス、ドリブル移動などの技術も確実に向上するということを心に留め置き練習しなければなりません。

### （４） シュート練習

すべてのシュートフェイクは、実際の試合中に全力でシュートを打つ時と同じモーションと勢いで行います。多くの選手はシュートを打つ際に、自分のみのタイミングに終始しているため、ゴールキーパーとのかけひきを要するシュート練習を多くすることを勧めています。実際、選手のシュートフェイクは、ゴールキーパーを揺さぶるまでに至っていないので、フェイクになっていないことが多くあります。また、シュート練習のポイントとしては、たとえば、プレスディフェンスを想定したシュート練習など、実際のゲームを想定して練習を組み立てることが重要です。プレスされた状況下では、泳いでディフェンスを振りほどかなければなりません。したがって、この状況下でのシュートは身体がやや水平姿勢になることが多くあります。また、ゾーンディフェンスを想定したシュート練習では、ゾーンで守られ始めるとスタンディング姿勢（垂直姿勢）になることが多くなります。したがって、ミドルシュートが多くなります。多様なディフェンスの動きを想定して、あらゆる状況に対処できるようなシュート練習を構築することが大事です。

### （５） 攻撃練習

試合では、狭い空間（特にゴールに近いエリア）の中でボールに関わることができる人数が、相手より多い場面（数的優位）をつくる必要があります。2対1、3対2、4対3の攻撃練習はそのため有効です。これは攻撃側が数的優位の場面の練習です。他方、防御側は1人少ない状態での守りのトレーニングとなります。練習の際には、あまり大きく広がらないようにおおよそのエリアを決め開始します。攻撃者は数的に優位であることを心得てプレーしなければなりません。心理的に焦ってプレーすると、容易に相手の術中にはまってしまいます。ボールを持っている人はキープを心がけ、防御者をひきつける役割の他の人はパスを受けやすい位置、つまり防御者が間にいない位置にすばやくポジションを移し、パスを受けやすい体勢に準

備しておきます。またパスだけでなく、ボールをなるべく高く持ち上げて、脚とボールを保持していない方の手を使い、スカーリングで前進したりフェイントを使います。ドリブルは狭い空間ではインターセプトされやすいので、特に左右に防御者がいるときは注意する必要があります。シュートエリアに近づいたら、ドリブルを控えボールを持ち上げて、チャンスを伺いながら進入します。2対1に攻撃者、防御者を1人ずつふやしただけで、動きはかなり複雑になります。すなわち、攻撃者にとってはパスのコースが2つになり、パスを出す人と受ける人のほかに、ボールにふれない人ができます。この人がどのように動くかで、攻撃の幅が広がります。防御者は、1人がボールを保持している人をマークし、もう1人がほかの2人の攻撃者をケアします。ボールが動けば役割を変え、適切に対応します。カバーリングとポジションチェンジがすばやくできるようになれば、3対2であっても2対2であるかのように数的ハンディを克服することができます。また人数を増やして3対2、4対3にすれば、試合中に見られる要素がより多く入ることになります。

## (6) 防御練習

水球競技はチーム競技ですが、ディフェンスにおいては個人が受け持つ責任が大きく、試合の勝敗を左右する要因となります。試合中に失点するのは、たいていの場合、1対1での対決の際に相手方に負け、劣勢にたたされたときです。どのようなディフェンスシステムを用いようが、1対1でのディフェンス力がなければチームディフェンスは成り立たないことをしっかり認識しておかなければなりません。

基本のディフェンスとして、まずシュートブロックについて述べます。シュートブロックは、ブロックそのものの技術だけでなく、ゴールキーパーとのコンビネーションも大切になります。普段のトレーニングの中で、シューターの邪魔をするという意識を積極的に持ち、イージーなシュートを打たせないようにします。ブロックは基本的にはシューターの利き腕に入るようにしますが、試合中は常に良好なポジションに入れるわけではないので、何らかのストレスをシューターに与えるようにします。

次に、試合において防御時の数的不利の状況に陥った際の対処についてです。試合中、相手に速攻を展開されたときの場面でよく見られますが、防御側の人数より攻撃側の人数が多いケースです。防御側から見て1対2、2対3という状況は、完全に主導権を攻撃側に握られています。このような状況下では安易にボールを奪いに行くと、相手にパスやドリブルで簡単にかわされ、0対2、1対3などの状況となり、攻撃側に容易にシュートチャンスを作られることとなります。このような場面で防御側に求められるのは、攻撃を遅らせることです。チームメイトが戻る時間を作る努力と工夫が必要で、また最終的にシュートを打たれるにしても、そのシュートの決定力を低下させるように最善を尽くすことが大切です。相手がドリブルやパスの動作になっても確実に奪えるとき以外は、前に出過ぎないように間合いに注意します。自分が抜かれれば、より確実性の高いシュートを打たれる結果になることを自覚することです。このような場合は、相手に多くのパスを回させたり、ドリブルを多くさせたり、パスのタイミングをずらさせたりして、味方が戻る時間を稼げるように工夫する必要があります。たとえ、シュートを打たれるにしても、そのチームのシュートがうまい選手から打たれるのではなく、シュートが苦手な選手に打たせるようにもっていったり、あるいは、なるべくゴールから遠い位置や、ゴール正面から大きくはずれた角度のあまりないところから打たせるようにします。シュートを打たせないのがベストですが、打たれる場合は、得点の確率が低いところから打たせようということと、得点確率の低いところから打たせることを常にイメージして、プレーするように心がけることが肝要です。

## 9 最後に

今後も石川県水球及び本校水球部が全国で活躍し続けるには、競技人口が減る中、ジュニアから一貫した指導が大切だと考えます。これからも全国大会で上位入賞できるように、選手ファーストの精神で練習や運営面で支えて取り組んでいきます。

- ①発表分科会「健康と安全」
- ②テーマ 「これからの運動部活動の在り方について：本県における健康・安全に関する意識調査から」
- ③発表者 「石川貴之」
- ④都道府県名，所属校  
「石川県，石川県立金沢桜丘高等学校（石川県高等学校体育連盟）」

## 1. はじめに

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

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

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

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

### (1) 石川県高等学校体育連盟における調査研究のあゆみ

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

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

石川県高等学校体育連盟研究発表大会における発表題

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

### (2) 石川県高等学校体育連盟における調査研究体制

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

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

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

### (3) 本県高体連の運動部活動をとりまく現状

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

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

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

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

全国高等学校総合体育大会年度別入賞者集(H18～)

県総体総合成績  
(総合の部)

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

## 2. 研究(調査)の目的

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

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

## 3. 調査研究の実施方法

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

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

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

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

### (6) 集計・分析について

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

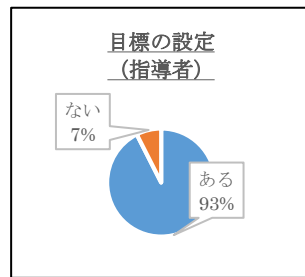
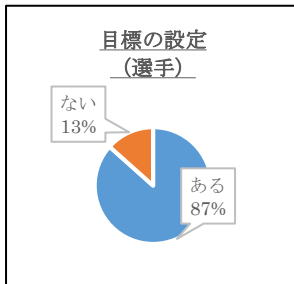
## 4. アンケート結果及び考察

### (1) 部活動における目標等の設定について

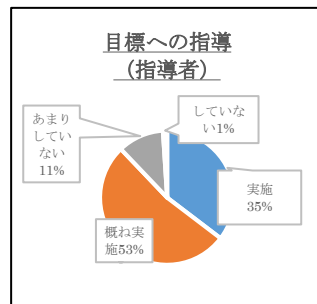
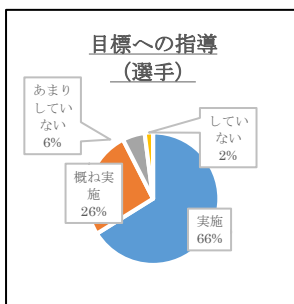
ガイドラインの「1 適切な運営のための体制整備（1）運動部活動の方針の策定等」の中には、学校の設置者の「設置する運動部活動の方針」に則り、学校長は運動部活動の活動方針を策定、運動部指導者が年間の活動計画並びに毎月の活動計画及び活動実績を作成するとなっている。各運動部において、何かしらの目標が立てられている場合が多いと思うが、その目標が選手と指導者の間で違っていると、行き過ぎた指導に繋がったり、生徒のニーズに合わない活動になるのではないかと考えられる。

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

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

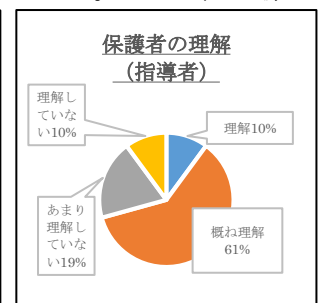
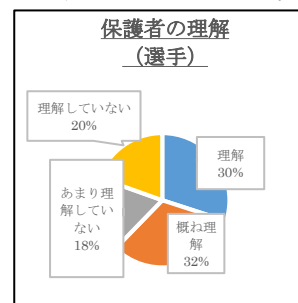


目標の内容	指導者	選手
大きな大会にむけた目標	80	369
人間形成に関する目標	53	118
日常生活に関する目標	47	154
技術的な目標	24	98
体力に関する目標	8	52
個人的な目標	28	158



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

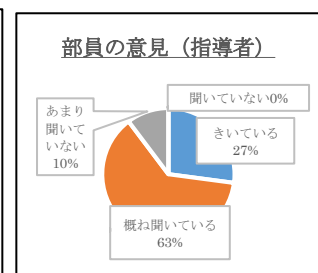
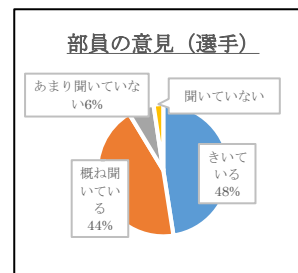
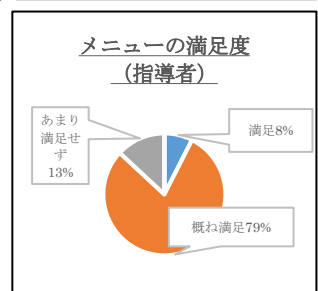
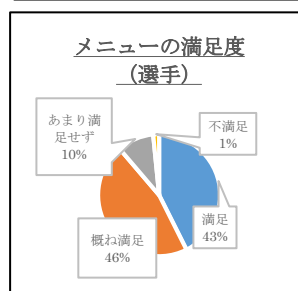
けた指導が行われているか」という質問に対しては、どちらも肯定的な意見が多くあり、この結果からも指導者・生徒間の目標への意識は共有されていると思われる。しかしながら、「保護者が目標を理解しているか」という質問では、指導者、生徒とも「理解している」など肯定的な回答が多いが、生徒の回答では「理解していない」という回答も比較的多くみられた。今後の部活動においては保護者の理解と言うことも重要であると思われるが、指導者も意識して保護者に働きかけることも必要になっているのではないだろうか。



### (2) 部活動の指導・運営体制等について

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

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

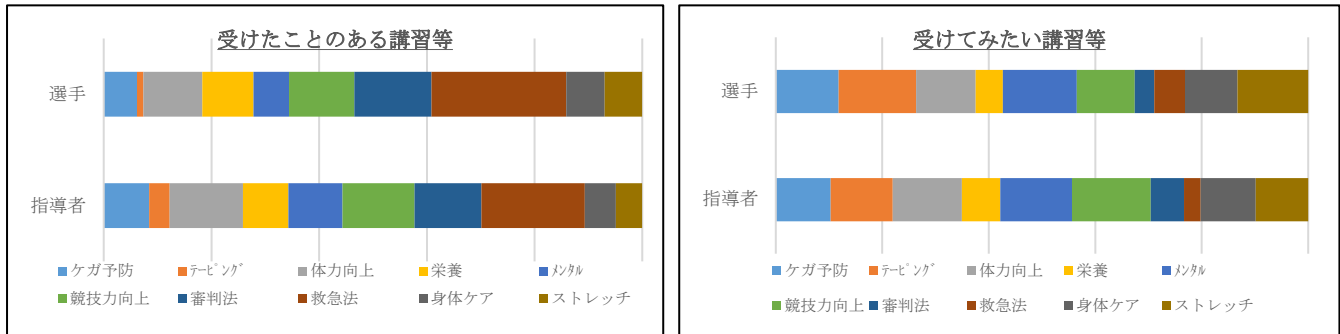


ある。「満足していない」と回答している生徒の多くは、指導者が立案していることが多くみられることから、選手との意識の差をなくし、また、自主的な活動にするためには、日常の練習計画についても、生徒のニーズに応じたメニューとなるよう、選手と話し合いながら、立案していく必要があるのではないか。

### (3) 部活動の適切な運営や指導等について

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

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

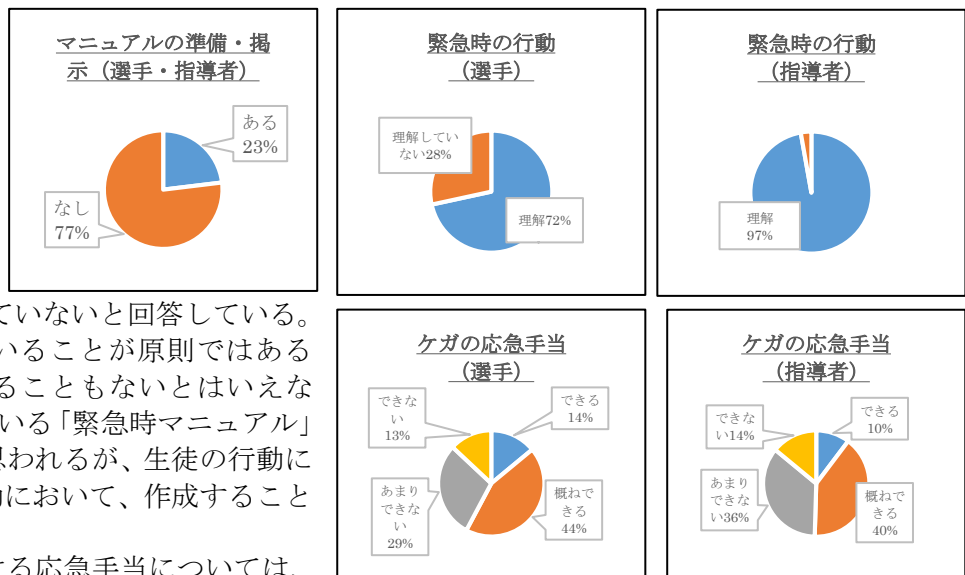


### (4) 安全に関する体制等について

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

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

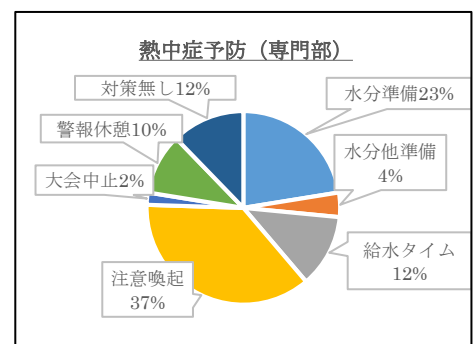
また、ケガの発生時における応急手当については、指導者、選手共に、「できる」と、「できない」回答が50%ずつという状況であった。前述の「受けてみたい講習」でも、テーピングがあがっていたように、生徒にとっては、活動中のケガについては、関心が高いと思われる。指導者も含めて、知識の習得が必要である。



### (5) 熱中症予防等について

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

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

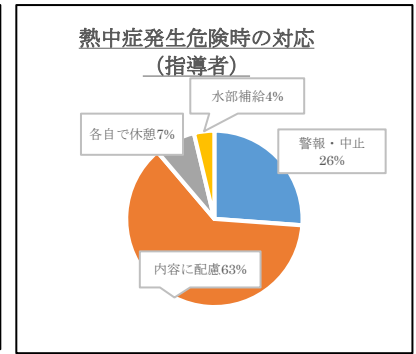
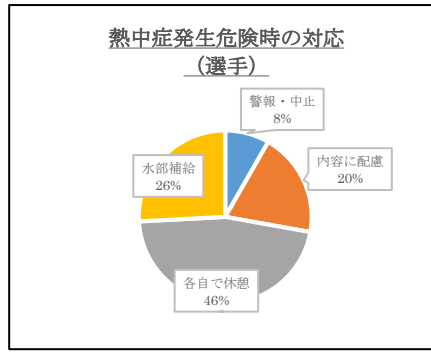


日頃の活動においては、指導者は熱中症の危険性がある場合は、「練習内容を配慮する」という回答が多くみられた。また、選手については、自らの判断で休憩したり、通常より水分を多く補給することを心がけているようである。

また、熱中症の予防のために摂取している飲料等については、水やお茶、スポーツドリンク等が多いが、多くの

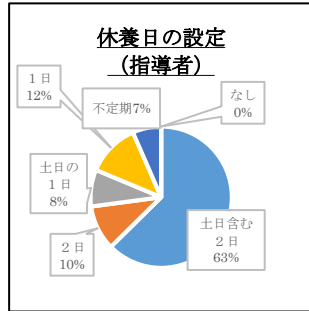
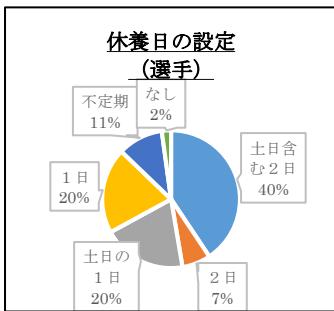
場合は、選手が好きな飲料を、好きな時間（自由）に摂取していることが多いと思われる。さらに、市販されている熱中症対策のタブレットや飴に加え、塩分等についても摂取しているという回答があった。

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



### (6) 適切な休養日の設定について

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



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

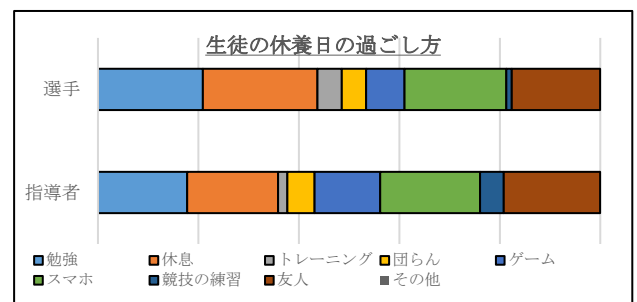
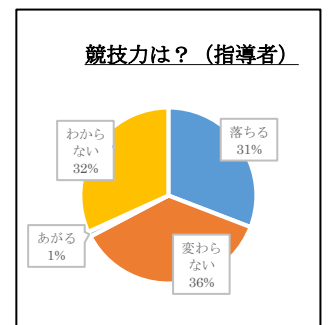
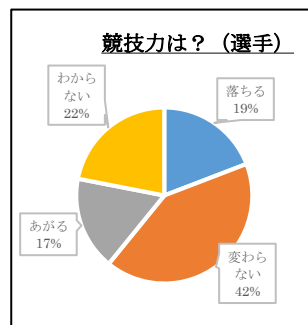
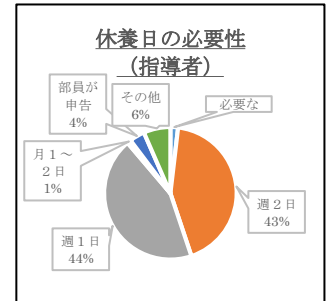
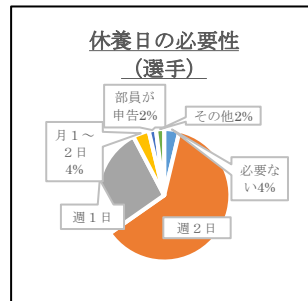
休養日の必要性について聞いたところ、「週2日は休養日がほしい」という回答が最も多かった選手に対し、指導者は「週1日でよいのでは・・・」とする回答が多く、指導者との間で違いがみられた。

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

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

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

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

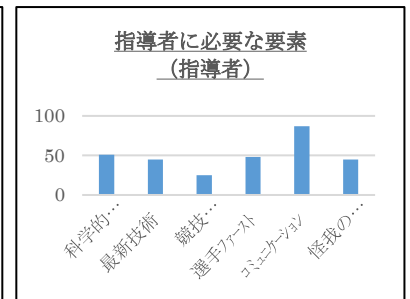
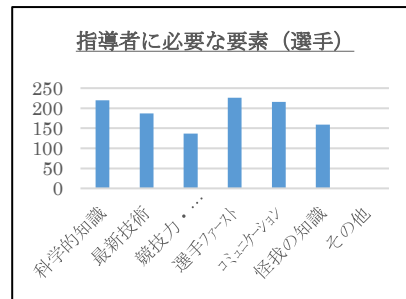




## (7) 指導者について

最後に、指導者に必要な要素について、選手、指導者に聞いてみた結果である。

指導者は選手と接する際の「コミュニケーション」能力が必要であるという意見が非常に多い。また、選手が指導者に求める要素は、「コミュニケーション」能力という回答も多いのだが、「科学的根拠に基づくトレーニング方法の知識」や「選手ファーストの気持ち」という回答も多くなっている。選手は、より具体的な、また、効果的、効率的な活動を望んでいると思われ、指導者としても自己研鑽に努めなければならないと思われる。



## 5. まとめ

今回のアンケート調査の結果を、次のようにまとめてみた。

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

## 6. おわりに

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

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

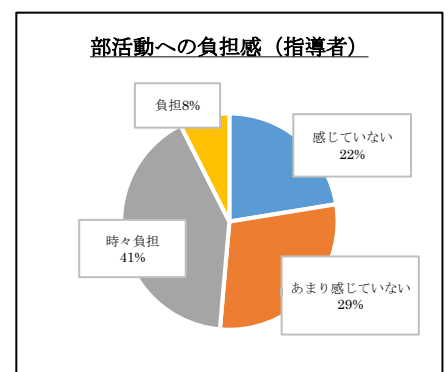
さらに、スポーツ庁、各県から、部活動に関するガイドライン等が出され、「休養日を週2日以上設定すること」との方針が定められ、また、教員の負担軽減や働き方改革という観点からも、より効率的・効果的な運動部活動運営となるように、その指導方法等を構築することが、急務であると考えられる。

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

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

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

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



第13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	西野 正洋	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)	田井 友章	金沢北陵高等学校長
4	石川県高等学校体育連盟副会長	笹谷 聰史	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)	村戸 徹	
7	石川県高等学校体育連盟理事長	石川 貴之	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	藤沢 英己		
3	大聖寺	矢田 英	達 光洋	
4	加賀	今西 聡		
5	小松商業	田村 智成	山作 直弘	
6	小松工業	元尾 武彦	山上 茂信	中谷 昌和
7	小松市立	木戸口 肇	木戸口 肇	
8	小松	山田 潤	塩屋 千学	中嶋 茂樹
9	小松北	藪野秀一郎		
10	小松明峰	川端 孝博	高澤 隆介	高田 哲洋
11	寺井	小谷 貴博		
12	鶴来	山田 純文	櫻井 外郷	
13	松任	鴨田 祐介	鴨田 祐介	
14	翠星	林 文夫		
15	野々市明倫	黒田丈太郎		
16	金沢錦丘	油野 知加	角橋 茂則	小檜山保雄
17	金沢泉丘	酒井 智朗	青木 崇	
18	金沢二水	和田 真	荒川 富夫	
19	金沢中央	北中 弘規	門間 昭彦	
20	金沢伏見	今川 徹		
21	金沢辰巳丘	千石 友規	田村 達	
22	金沢商業	中村あゆみ	中町 和弘	
23	県立工業	中村 三成	(発表者)小林 裕一	
24	金沢桜丘	横野祐太郎	小田 哲生	
25	金市工業	北橋 純子	(発表者)中野 克也	増田 英樹
26	金沢西	中村 兼希		
27	金沢北陵	山口 賢一	川井 孝人	後川 徳人
28	金沢向陽	中川 義之		
29	内灘	片岡 信忠		
30	津幡	宮村 徹	中村 篤	
31	宝達	至極 英代		
32	羽咋			
33	羽松	倉脇 寛支		
34	羽咋工業	折戸 貴之		
35	志賀	木村 亮		
36	鹿西	向田 圭吾		
37	七尾東雲	岡田 英典	深田 茂	
38	七尾	中西 外幸		
39	七尾城北	白藤 金一		
40	田鶴浜	山岸 亜矢	山岸 亜矢	
41	穴水	白木 正文		
42	門前	羽部 康德		
43	輪島	赤穂 真		
44	能登	嶽 桂輔		
45	飯田	米澤 正子		
46	ろう学校			
47	明和特支	小林 真		
48	いしかわ特支	川口 仁久		
49	金大附特支	梶本 宏行		
50	小松特支	松田 愛実		
51	七尾特支	永山沙緒利		
52	金大附属	丹内 周子		
53	小松大谷			
54	北陸学院	石井 崇之		
55	遊学館	中田 浩文		
56	金沢	武部 佳太		
57	金沢龍谷	星野 仁孝	川岸 哲也	
58	星稜	安達 裕子	櫻井 亮士	西川 明大
59	金沢学院	中島 義春	徳田 哲雄	横山 康博
		(発表者)横田雄帆		山本 裕太
60	鵬学園	藤井 繁		
61	航空石川	田辺 和文	南 健介	竹中 晴宣
			参加者合計	98