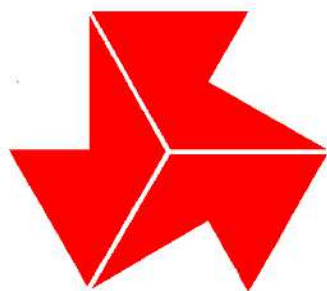


令和4年度
第16回石川県高等学校体育連盟研究大会

研究紀要



主催 石川県高等学校体育連盟

令和4年度 第16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4年12月 2日（金） 13：45～15：45
- 4 会場 いしかわ総合スポーツセンター
金沢市稚日野町北 222 番地 TEL 076-268-2222
- 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 「たぎる情熱あふれる魅力 ～部活動で創る明るい未来～」
- 7 内容 研究発表

発表テーマ1 競技力向上について

「道具の基礎知識について～精度を高めるための工夫～」

発表者 弓道 専門部 金沢桜丘高等学校 吉村 直哉 教諭

発表テーマ2 健康と安全について

「部活動中の事故防止に向けての取組み～アーチェリー競技を安全に行うために～」

発表者 アーチェリー 専門部 金沢向陽高等学校 山首 一恵 教諭

「生涯スポーツとしての馬術」

発表者 馬術 専門部 金沢向陽高等学校 中川 義之 教諭

発表テーマ3 部活動の充実について

「高等学校における剣道人口の減少に歯止めをかける方策について～剣道を続けるきっかけ作り～」

発表者 剣道 専門部 金沢桜丘高等学校 久保 洸旗 教諭

8 日程

13:15	13:45	14:00～	15:30	15:45
受付	開会式	研 質 究 疑 発 応 表 答	指 導 助 言	閉会式

道具の基礎知識について
～精度を高めるための工夫～

弓道専門部
金沢桜丘高校 吉村直哉

1. はじめに

弓道競技は、古来より日本で広く愛されている武道・スポーツである。種目は、近的と遠的の二種目に分かれており、高校弓道では近的がメインで行われている。近的とは、28メートルの距離から36センチの的を狙う種目であり、個人戦や団体戦のどちらにおいても勝敗は的中数で決定する。弓道の特性として、ほとんどの他競技とは違い、直接対戦相手と向かい合わないということが挙げられる。つまり、相手の実力に関係なく、自分のベストパフォーマンスを発揮し続けることが求められる。的中するための動作を常に変わず繰り返すことが重要というわけである。また、小中学生の競技人口は11,267人、高校の競技人口は65,983人であり、高校から弓道を始める者が多いことも挙げられる。そのため、3年間という短い期間で結果を出すために効率的に活動を行っていかなければならない。実際に矢を飛ばすまでも時間がかかるためなおさらである。

この二点の特性を踏まえた上で、競技力向上のために何ができるのかについて述べていきたい。

2. 石川県高体連弓道専門部の現状と課題

(1) 石川県の現状

現在、石川県内の弓道部は男子25校、女子21校（令和4年度県総体団体出場校）がある。そのうち、ご協力いただいた学校にアンケートを実施した。その結果が以下のとおりである。

まず、高校から弓道を始めた者の割合は90.7%であり、9割以上の生徒が初心者として弓道を開始したことがわかった。石川県においても全国の傾向と同じく、大多数が予備知識や経験のない状態で弓道を始めていることがアンケートから分かった。

次に、道具に関する知識については、正しい解答ができた者の割合は25.8%であり、4分の1程度にとどまった。今回は的中に大きく関係する知識について質問したが、その部分の正しい理解がされておらず、繰り返しの的中していくための知識が不十分であるともいえる。

(2) 近年の全国大会の結果

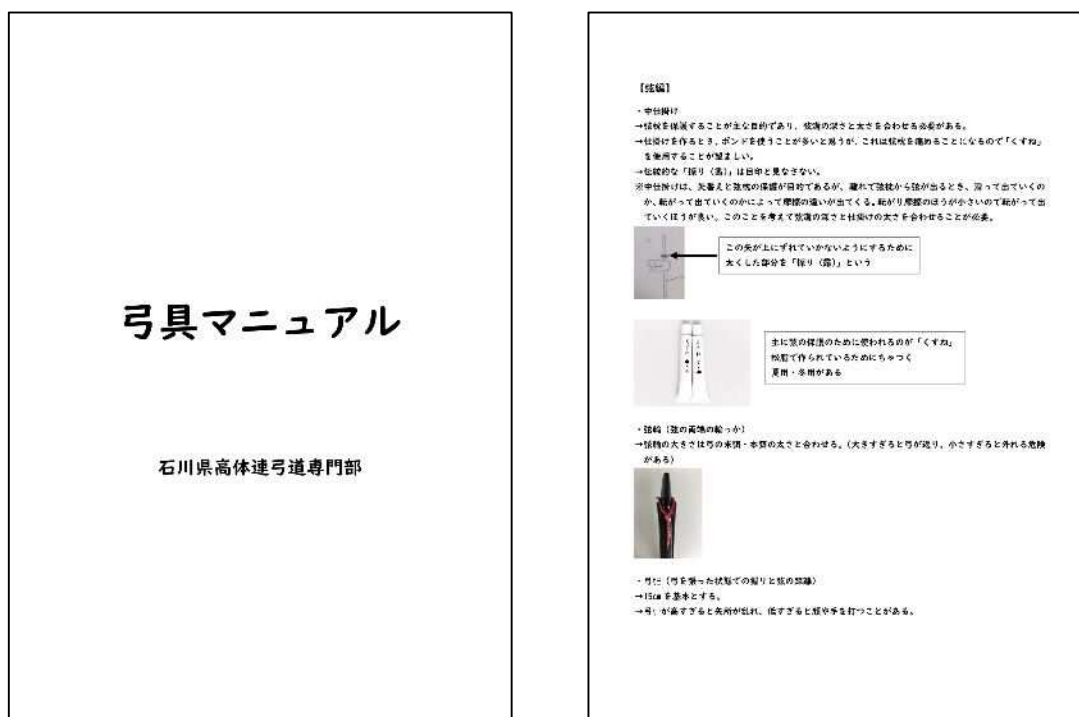
近年、県内の大会における的中も減少傾向にあるように感じる。そこで、全国総体における石川県勢の団体戦結果も以下にまとめてみた。過去5年間においては、男女ともに2回の予選敗退があり、最高順位がベスト16となっている。全国大会において結果を出すためにも県内の的中の底上げをしていくことが重要である。

	男子	女子
H29（宮城）	ベスト16	ベスト16
H30（静岡）	ベスト32	ベスト32
R1（宮崎）	予選敗退	予選敗退
R3（新潟）	ベスト16	予選敗退
R4（徳島）	予選敗退	ベスト32

全国総体石川県勢団体戦結果

3. 取り組み

石川県の現状と課題を受けて、石川県としての的中を上げるために何ができるのかを考えた。現在、コロナ禍もあり、十分に練習時間が確保できていないといった事情もある。そういった状況の中で技術面をいきなり大幅に向上させることは難しいだろう。その結果、すぐに改善できることとして道具に関する知識を指導できるようにしてはどうかと考えた。前述したように、道具に関する正確な知識が生徒に浸透しているとは言えない状況であり、専門的な指導者も各校に配置できているとも言えない状態である。そのため、各校で最低限の共通した道具に関する指導ができるように弓道専門部で道具についての知識やコツをまとめた「弓具マニュアル」を作成することにした。これは、国体などでの実績のある、弓道専門部内のベテラン教員の協力を得て作成し、技術面には言及せず、道具にのみ焦点を絞って作成した。作成したマニュアルを配布にするにあたっては、顧問研修会を開き、マニュアルと連動させながら、なぜ道具を整備する必要があるかについても講義を行った。コロナの影響から、先輩から後輩に知識を伝達する機会が失われたこともあり、間違った知識を後輩に伝えていっている例もある。特に、的中に関係する箇所を重点的に顧問・生徒ともに再確認して理解してもらいたい。



『弓具マニュアル』の一部

4. 今後の展望

以上のように、競技力向上としての的中アップのために何ができるかを考え取り組んだ。的中の底上げがされ、県全体がレベルアップしていけば、全国においても活躍していけるだろう。石川県は、国体成年や一般の全国大会で数多くの入賞者を輩出している県でもある。今回作成したマニュアルをブラッシュアップしていくにあたって、石川県弓道連盟の監修も依頼し、全国で活躍する選手たちのノウハウも生かしていきたいと考えている。また、顧問研修会のみならず、生徒を対象とした講習会も実施し、基礎知識の定着を図っていききたいとも考えている。

最後に、高校での弓道を楽しむためには的中は必要不可欠であると考えている。知識を得ることでの中が上がるだけでなく、弓道の魅力にも改めて気づけるかもしれない。今回の実践によって、生徒たちがこれからも生涯スポーツとしての弓道が続けていくきっかけになったのであれば幸いである。

部活動中の事故防止に向けての取り組み
～アーチェリー競技を安全に行うために～

アーチェリー専門部
金沢向陽高等学校 山首一恵

1 はじめに

アーチェリーは、弓を引き狙った的に矢を放つというスポーツである。その矢のスピードは装備や弓の強さにもよるが、だいたい時速 200～230 km くらいになり、その衝撃力は、厚さ 5 ミリの鉄板を打ち抜くほどであると言われている。そのため、アーチェリーを始めるにあたっては、まず正しい道具の取り扱いや危険な行為の禁止など事故防止に向けた指導が必要不可欠となっている。その上で、ルールブックにも規定されている「弓を人に向けて引かない」「シューティングラインから標的の面設置までの間およびその後方の安全が確認できない場合は、シューティングラインから下がって安全が確認できるまで待つ」など、安全確認をしっかりとしたうえで、事故がないよう練習や競技を行うようになっている。

ところが、2009 年 11 月、公営のアーチェリー練習場にて矢が頭部に刺さり高校 2 年生が死亡するという事故が発生した。詳細は明らかにされなかったが、この事故は、絶対にあってはならないものであった。直ぐさま、全日本アーチェリー連盟からは加盟団体に向けて、安全規定について周知徹底や遵守が強く求められた。本専門部でも、事故防止に向けての様々な取り組みを実施している。しかし、全国的に毎年数件ではあるものの幾つかの事故が報告されているのが現状で、事故防止の徹底がいかに難しい課題であるかを考えさせられている。本県においては、幸いにも重大な事故は起きていないが、生徒たちの安全に対する意識を調査することで、更なる安全確保・事故防止に努めていきたいと思う。

2 重大事故発生後、上部団体の事故防止に向けた動き

(1) (公社) 全日本アーチェリー連盟

アーチェリーの危険性を常に認識、いかなる環境でも安全対策を考え、安心して参加できる競技スポーツを確立する必要があるとして、加盟団体・関係機関には、危険防止策を定めたうえで、定期的な講習会を実施し会員の環境を守るよう指示が出された。具体的な内容として、競技者のマナーや安全を確保するためのルールをまとめた安全規定、安全上の注意すべき事項を目標として掲げた安全宣言の制定などが挙げられる。

(2) (公財) 全国高等学校体育連盟アーチェリー専門部

全日本アーチェリー連盟の指示のもと、部活動がより安全に行われるために部活動要領が作成され、各都道府県専門部に示された。また、事故防止のための安全指導対策として具体的な方策が策定された。そのひとつである専門部による部活動安全指導は、年 2 回実施することになっており、報告書の提出が義務づけられている。他には、部活動のあり方を顧問と生徒が話し合い安心安全な部活動を目指すことの重要性、使用している道具の点検項目などが挙げられている。また、県内各校にある練習場の安全点検は、3 年に 1 度相互に行うことになっており、安全が確保できる状況にない場合は使用を禁ずることになっている。

3 安全行動の定着に向けての取り組み

(1) 安全・マナー指導

全国高等学校体育連盟アーチェリー専門部の指導により県独自の部活動要領を作成し、加盟校に配付して部活動での指導徹底を図る。

「アーチェリー部活動安全要領」

アーチェリーは、弓で矢を放ち、標的上の得点を争う競技です。事故防止のために必要な知識を理解すること。それを積極的に守る姿勢を養うことは、安全な活動をするために欠くことができない重要なことです。各校におかれましては、安全のためのマナー指導や安全に部活動を実施する環境確保については怠ることないようよろしくお願い致します。

1 射場（練習場所）について

①場所の設置

- ・一般生徒の出入りがなく、周辺の状況等活動中に起こりうる危険を事前に予測して、安全な場所を確保すること。
- ・的後方は、矢が逸れても危険のないように矢止め等の安全策を講ずること。
- ・的の両側面についても、防矢ネット等危険防止のための手立てを講ずること。

②射場の運営

- ・射場で安全な運営・管理をするため、必ず射場長（キャプテン・マネージャーなど）を1人決め、その合図によって全員が同時に行射・矢取りを行うよう指導すること。
- ・行射は、全員で安全を確認しながら行うこと。

2 弓具の管理について

- ・矢の点検をこまめに行い、破損箇所がないか確認すること。
- ・部外者が容易にふれることがないよう注意すること。
- ・保管については施錠ができて部員以外の者が立ち入らない場所であること。

3 練習内容

- ・練習内容は各自の技術力や体力を考慮し、指導者やコーチとよく相談の上決定すること。
- ・雨天等悪天候の中での行射練習については、雨具等の準備を万全に行い、事故防止に十分心がけて行うこと。雨・風が強い場合は決して無理をすることなく中止すること。（雷がなっている場合は即中断し、安全な場所に移動する）
- ・練習や試合の前には必ずミーティングを行い、その会場や天候に適応した安全対策を確認すること。
- ・ウォーミングアップやクールダウンとして、体操やストレッチ等を入念に行うこと。
- ・練習や試合、合宿の準備や片づけの際は、物品の運搬、設置、撤去等の各過程において、効率よくかつ安全に作業ができるよう事前に必ず打ち合わせを行い、その周知徹底が行われてから作業に入り、怪我や事故の無いよう努めること。

4 安全対策

- ・競技に適した服装で練習すること。（特に上衣は身体にフィットしたものを着用）
- ・スポーツシューズを着用し、日よけの帽子等も適宜着用すること。
- ・いかなる場合においても、絶対に人がいる方向に向かって弓を引かないこと。
（弓具の準備のときには、特に気をつけ安易に素引きを行わないこと）
- ・矢取りの際は、同的を使用する選手と声を掛け合い、後方に注意を払い、安全に矢を抜き取ること。
- ・練習の際には他の選手と協力し合い、安全な練習ができるよう努めること。
- ・強風、突風でスコープ、テント、弓具などが飛ばされないようあらかじめ対策しておくこと。

5 健康管理

- ・常日頃節制を心がけ心身ともに鍛えること。
- ・夏場は、特に熱中症や日射病に注意すること。水分補給もこまめに行うこと。
- ・応急処置についての知識や実技を学んでおくこと。
- ・食生活、睡眠等に十分配慮すること。

6 事故発生時には

- ・各校の事故発生時の救急体制について、しっかりと把握しておくこと。
 - ・万が一事故が発生した場合には、その手順に従って対処すること。
- *顧問の先生は、すみやかに専門委員長に報告願います。

7 その他

- ・練習場や部室の管理（整理整頓・清掃）をしっかりと行うこと。
- ・礼儀正しく、しっかりとした受け答えをすること。他の選手や指導者の方々との関わりを積極的に持ち、多のことを学び、自己の向上に努めること。

8 最後に

アーチェリーを安全に楽しく行うためには、各自がその危険性を認識し、道具の扱い方を正しく理解するとともに、日々の練習を大切に積み重ねていきましょう。

体力・技術の向上に努め、精神力を養い、お互いが常に学ぶ姿勢を持ち研修を続けていく心を持つことが、スポーツマンとしての人間性を高め、安全にアーチェリーを楽しめることにつながっていきます。

*（財）全国高等学校体育連盟アーチェリー専門部が定める、「全国高等学校体育連盟アーチェリー専門部活動要綱（安全対策）」を厳守した上で、以下に定める事項をさらに徹底して下さい。

なお、○安全要領

- 高校生のアーチェリー部活動を安全に行うためのマナー
- 事故発生時の緊急体制

については、生徒がよく見える場所に掲示し常に意識が持てるようにして下さい。

(2) 部活動安全指導（前期・後期）の工夫

過去の事故例を挙げることによって、危機意識を持たせることや、痛ましい事故を風化させないことは非常に重要であると捉え、毎回の講習会では重点項目としている。講習会の内容については、「安全行動や事故防止に向けて必要なことを各自に問う」「グループでの話し合いを設定し思考を深める」など、より生徒が主体的に取り組んでいけるよう工夫することが効果的である。



(3) 生徒による相互確認

安全指導講習会で話し合われたことの実践として、用具を組み立てる前、または組み立て後にキャプテンが全体に点検を促す。さらには、練習を始める前に生徒同士お互いに弓具の点検を行う。組み立て、弦の張り方、標準器の位置、矢の本数といった競技会における用具検査と同様の内容を点検している。特に、持ち矢については、近年では競技会でも使用するスコアカードにも保持する本数を明記することが義務づけられるようになった。

この毎回行っている生徒主体の相互確認は、ここ数年各部の取り組みとして確実に定着しており、大きな効果を得ている。



4 安全に関する意識アンケートの実施（調査）

昨年 11 月、日頃の安全指導がどれほど定着しているのか把握するためのアンケートを実施した。1 つは、安全のためのガイドラインにあるマナーと事故防止に向けての項目について、規範意識の程度について確認するためのものである。大半の生徒が守っていると答えているが、すべての項目に「1. 必ず守っている」と答えた生徒は、22 人中 4 人であった。守っていると自信を持って答えていない項目には、1-⑩のように以前の競技スタイルでは、シューティング中は静かにするとしていたことが、現在はシューティングした選手に声を掛ける（アドバイスなど）ことが競技会でも行われるようになってきているため、捉え方に迷う項目があることが分かった。他の項目についても補足説明や内容の変更などを検討していくこととしたい。また、3 年生と 1 年生の知識にも大きな差を感じた。入部時に指導するだけでなく早期の段階でしっかりとした意識を植えつけることが課題である。守れていないと回答がある項目に関しても、早急の対応を考えていきたい。

安全に関する意識アンケート

NO.1

※このアンケートは無記名で行います。今後の安全講習に役立てるため正直にお答えください。

(公財)全日本アーチェリー連盟の安全宣言に関する項目について質問します。

下記の項目について、1～5の中から該当する番号の○を塗りつぶしてください。

1. 必ず守っている 2. まあまあ守っている 3. 守っていると思う 4. ときどき守っていない 5. まったく守っていない

1 安全マナー	1	2	3	4	5
① どのような場合でも、人に向かって弓を引かない。	21	1	0	0	0
② 射つ人の前方、または前側に立たない。	20	2	0	0	0
③ ターゲット付近に人がいないことを確認して、発射する。	21	1	0	0	0
④ 他の人が射っている時は、決してターゲットに近づいてはならない。	22	0	0	0	0
⑤ 空に向かって射たない。	22	0	0	0	0
⑥ 自分の身体に合った強さの弓を引くこと。	21	0	1	0	0
⑦ 自分のドローレングスより、短い矢を引いてはならない。	18	2	2	0	0
⑧ 矢がアローレストから落ちたら、引き直す。	18	2	2	0	0
⑨ 弓を引き戻すときは、的にサイトを合わせて戻す (弓を上に向けて、又は下に向けて引き戻さない。特にコンパウンドの場合。)	12	7	2	1	0
⑩ 他の人が射っている間は静かにする。	9	13	0	0	0
⑪ 身体にピッタリ合った(だぶつかない)服装をする。	19	3	0	0	0
⑫ スtringが、ボタンや衣服に引っかからないように準備する。 (チェストガード利用)	20	2	0	0	0
⑬ プレーの前には、しっかりと弓具の点検をする。	17	5	0	0	0
⑭ 矢を抜くときには、後に人がいないことを確認して行う。	18	4	0	0	0
⑮ 許可なく、他の人の弓に触れたり引いたりしてはいけない。	21	1	0	0	0

2 事故防止に向けて	1	2	3	4	5
① 安全が確保出来る環境以外では、絶対に弓を引かない。	21	1	0	0	0
② 必ず的に向かって、水平に引き分けている。 引き戻す際も、そのまま的に向かって戻す。	17	4	1	0	0
③ 矢が的から逸れたら、その原因が分かるまで次の射をしない。	8	8	3	1	0
④ 試合中に弓具故障が発生したら、まず審判員にアピールする。	16	2	3	0	1
⑤ 指導者・施設管理者等からの注意、指導第三者らの助言に素直に従う。	19	2	1	0	0
⑥ 自分の体力でコントロールできる強さの弓具を使用する。	20	1	1	0	0

その他に、①練習をしているときに危ないと感じたことはあるか。

②その時にどのような対処したか。

③アーチェリーの練習中、どんな事故が起こりうるか。

④自分たちの部活動で実施している安全対策はあるか

といった質問にも一人一人に答えてもらった。各問いに対してしっかりと回答することができる生徒だけでなく、あまり回答できない生徒もいた。そこで、今年度は定期の安全講習会だけでなく、夏の合宿等や競技会で集まったときを利用して、知識・理解を深めるために、ともに考え話し合う機会を設定した。

5 まとめ

今回の発表にあたって、3年生の生徒たちに安全に対する意識について再度調査したところ、「アーチェリー部に入って安全に対する意識が高まった。」「もともと安全には気を配っているので大きな変化はないが、独りではなく、周辺の確認など複数人で行うことが大事。」「大事なことを後輩に正しく伝えたい。」「お互いに声を掛け合うことが重要である。」「練習場に他の人にわかりやすいように、もっと注意書きを貼るとよい。」などの意見が寄せられた。従来の専門部が作成した部活動要領や安全マナーを使用している安全指導、練習前の生徒主体による相互確認、練習場の安全点検といった取り組みは、それなりの成果があると言える。けれども、アンケートを実施したことで、まだまだ改善の余地があることに気づかされた。安全確保を第1優先に考える、必ず守るという意識を定着させるには至っていない点について、今後、アンケート内容をチェック表として活用し、弓具ケースに常に保管していつでも確認できるようにする試みを計画している。すべての生徒が安全マナーや事故防止対策を「必ず守っている」と答えることができるように事故防止と安全対策を講じていきたい。

1. はじめに

(1) 馬術競技とは

馬術競技は、人と生き物である馬とが一体となって競技を行うスポーツで、オリンピックを頂点としてあらゆる競技会で男性と女性が同じステージで戦う唯一の種目である。また、幅広い年齢層の選手が活躍している種目でもある。それはなぜだろうか。

馬術競技においては、運動するエネルギーは馬の役割で、そのためのリズムとバランスを与えるのが選手の役割である。選手は経験を重ねるごとにその感覚を研ぎ澄まし、より緻密な扶助（馬への合図）を出せるようになる。そのため、他のスポーツにおいてはトップアスリートとして活躍できる年齢を過ぎても、馬術競技では馬が体力面をカバーしてくれるため、60歳を過ぎても第一線で活動が続けている選手が多いのである。まさに生涯スポーツとしての魅力を有している。同様に、体力面では男性にかなわない女性であっても、馬との信頼関係を築き、馬に正しく指示することができれば、互角に勝負することができるのも魅力の一つである。

(2) 馬術競技の歴史

紀元前 680 年に古代オリンピックで4頭立ての戦車競争が行われたのが最初で、19世紀に近代馬術の基礎が確立し、オリンピックでは1900年の第2回パリ大会から正式競技となる。現代のオリンピック競技では演技の正確さや人馬一体の美しさを競う「馬場馬術」、競技場に設置された様々な色や形の障害物を、決められた順番通りに飛越・走行しながらミスなく早くゴールできるかを競う「障害馬術」、これら2種目にクロスカントリー種目を加えた3種目を同じ人馬で戦い抜く「総合馬術」の3種目がそれぞれ個人と団体で争われ計6種目が実施されている。

(3) 馬術競技の分類

① ブリティッシュ馬術

ヨーロッパ発祥の馬術であり、運動の正確さ・美しさを重視する。礼儀・作法も重んじており、公式大会では正装を義務づけられている。オリンピックをはじめとした公式の馬術競技種目はブリティッシュ馬術に由来している。

② ウェスタン馬術

西部開拓時代において長距離の騎乗を行うことを目的としたカウボーイ乗馬に端を発する馬術である。服装もカウボーイハット、ジーンズ、ウェスタンブーツとウェスタンファッションが正装である。

③ 伝統日本馬術

日本での馬術は武芸十八般にも数えられているように中世の武士にとって必須科目であった。競技種目として流鏝馬・笠懸・打毬などがある。しかし、江戸時代以降、天下泰平の世を謳歌するに伴い廃れていった。明治以降、伝統の馬術を廃して西洋馬術を大日本帝国陸軍に導入した。そのため、現在も用語の多くに軍隊時代の名残が少なからず見受けられる。

2. 高校馬術競技

高校馬術競技は貸与馬方式で行い、北信越大会やインターハイに出場する際には馬を会場まで運搬する必要がなく、会場の所有する馬に騎乗して競技に臨むことになる。全日本高等学校馬術連盟（以下高馬連）は全国高体連に加盟していないため、インターハイの開催時期・開催地は他の競技とは異なり、7月下旬に団体戦、

8月上旬に個人戦が開催される。近年では会場が固定化されつつあり、団体戦は静岡県御殿場市馬術・スポーツセンターで、個人戦は北海道のノーザンホースパークで開催されている。

3. 石川県の馬術の現状

本県における馬術の練習は石川県馬事公苑（以下県馬事公苑）、ヴィテン乗馬クラブクレイン金沢（以下クレイン）及び金沢大学馬術部の3ヶ所で各々日々の練習を行っている。ただし、高校生の場合、馬事公苑とクレインに限定される。

(1) 近10年の競技成績（全国大会入賞の記録）

平成	競技成績
25	国体 少年団体障害飛越競技 第3位（金沢向陽）（金沢西）
同	国体 少年個人障害飛越競技 第6位、第8位（いずれも金沢向陽）

(2) 当専門部の現状と課題

馬術部がある学校は金沢二水と金沢向陽の2校である。つい3年程前までは経験者がそのまま入部して即戦力として活躍するケースが多かったが、現在は両校とも全員が高校入学から始めた初心者である。また、男女比はおよそ8:2の割合で女子が多い。経験者の入部が減っているためか国体等全国大会で上記(1)に示すようにここ10年間で特筆できる成績を残していない。県馬術連盟としては少年の強化が課題である。

(3) 近10年の個人参加校（年度順）

遊学館、星稜、金沢西、金大附属、金沢龍谷、金沢桜丘、金沢商業

4. 馬術（乗馬）と健康（一般論から）

(1) 馬術（乗馬）による健康面への影響 —肉体面—

- ①乗馬は体を休める時の安静状態に働く副交感神経が活発になる。
- ②乗馬によって人間の歩行とよく似た前後左右の運動が体感でき、バランス・平衡感覚の改善とともに背筋を伸ばして骨盤を水平にした歩行パターンを向上することができる。
- ③身体各部の協調運動、関節機能の回復や腹筋・背筋を中心とした筋肉を強化し腰痛防止の効果がある。
- ④馬の上下運動が肺や内臓へ直接的な刺激を与えるため横隔膜や肺、のどの緊張をリラックスさせ呼吸のバランスを整える。
- ⑤ふくらはぎの刺激により足腰に滞りやすい血液を心臓に送り返し、全身の血行がよくなる。

参考：Panasonic社製フィットネス機器 「ジョーバ」



(2) 馬術（乗馬）による健康面への影響 —精神面—

①ホースセラピーとは

高齢者や障害のある人たちが乗馬や馬とのふれあいで心理的・身体的な向上を図る治療法

- ・第1ステップ・・・馬にニンジンを与えたりブラッシングをしたりしてふれあうことで癒される。
- ・第2ステップ・・・ボランティアのもとで安全に乗馬を楽しむ（医療効果は付随するもの）
- ・第3ステップ・・・理学療法士や専門家による治療や機能回復で乗馬を行う

②ホースセラピーで期待できる効果

脳性まひ等による姿勢制御の困難、歩行の困難な場合

- ・馬に乗る・・・適切かつ適度な運動により不当な反射や緊張の解除、崩れている前後左右のバランス改善、主導感や達成感を感じさせる。
- ・馬とのふれあい・・・心理的な解放によりリラックスできる。

自閉症等、その他の障害がある場合

- ・馬に乗る・・・コミュニケーション能力の向上、他者との協力関係構築。
- ・馬とのふれあい・・・言語以外の手段によるコミュニケーションや自己調整の経験ができる。

③障がい者乗馬会の実施

県内全ての特別支援学校が行事の一環として行っている。

④教育的効果

- ・社会への適応や不登校生徒の動機付け。
- ・馬とのコミュニケーションをとることで生き物に対する共感や思いやりを育む。

5. 馬術（乗馬）と安全

(1) 馬術（乗馬）、競技で考えられる事故

①落馬

- ・馬から落ちることにより何も怪我がないことの方が多いが、捻挫・擦り傷・骨折・最悪の場合は死に至ることもある。

②噛まれる

- ・馬装や手入れの時に発生しやすい

③蹴られる

- ・上記②同様

④競技中の馬の事故

- ・競技中の骨折事故
- ・障害物への衝突による打撲事故（群馬国体）
いずれの場合も安楽死処分

(2) 安全対策

- ①頭部を保護するためヘルメットを着用
- ②上半身を保護するためプロテクター（正式名称 エアーバックベスト）を着用
- ③競技会の際、救護医師と獣医師が待機



6. まとめ

馬術は健康にいい半面、上述のようにさまざまな危険な事故を伴うスポーツである。日頃から安全に対する意識を高めることや定期的に安全講習会等を行い対策していかなければならない時に来ている。落馬事故はどれだけ技術があっても誰にでも起こる可能性がある。また、先日県馬事公苑で乗馬中に心肺停止となった70代男性をAEDで救命するという報道があった。このニュースを知って決して他人事ではなく部活動中にも起こりうることだと強く思った。これまで校内でAED講習を何度も受講しているが、講習の重要性を痛感した。何度受講しても受講し過ぎることはないと思った。今後は学校間での安全対策についての情報の共有や講習会の開催など連携を深めていかなければならない。

高等学校における剣道人口の減少に歯止めをかける方策について
～剣道を続けるきっかけ作り～

剣道専門部

石川県立金沢桜丘高等学校 久保 洗旗

1 県内高等学校剣道部の現状

県内剣道部員の減少に伴い、満足に活動できない高校や大会に参加できない高校が増加している。2019年（R1）5月と2022年（R4）5月を比較すると、2022年は2019年より、男子は約38%減少し、女子は約37%減少している。[表1～3参照]大会参加校数においては、6月県総体参加では、2022年は2019年より、男子は10校減少し20校、女子は3校減少し14校となった。

表1 県内高校剣道人口の推移

年	男子	女子	合計
2019年（R1）	295	163	458
2020年（R2）	256	140	396
2021年（R3）	232	132	364
2022年（R4）	183	104	287

表2 県内高校剣道人口地域別の推移（男子）

年	金沢市以南	金沢市内	金沢市以北
2019年（R1）	42	148	105
2020年（R2）	25	145	86
2021年（R3）	20	148	64
2022年（R4）	15	118	50

表3 県内高校剣道人口地域別の推移（女子）

年	金沢市以南	金沢市内	金沢市以北
2019年（R1）	11	88	64
2020年（R2）	6	77	57
2021年（R3）	2	86	44
2022年（R4）	1	60	43

2 方策の検討

令和3年12月25日～26日県中体連剣道強化練習会が開催され、参加した中学生にアンケート調査を依頼したところ、149の回答を得ることができた。[表4～5]なお、アンケート対象者は、中学1年生～2年生である。注目した点は、質問16と質問19である。質問16では、「100%続ける」が14%、「70～80%続ける」が18%、「50%続ける」が46%、「20～30%続ける」が16%、「0%」が5%だった。「70～80%続ける」と回答した18%、「50%続ける」と回答した46%の中学生を高校生になっても続けてもらえれば、剣道人口の減少に歯止めをかけられると考えられる。続けてもらうためのきっかけとして、質問19の回答より、高校剣道部の活動の様子や魅力を中学生に伝える必要があると考えられる。

表4 中学生の意識調査

質問16「高校生になっても、剣道を続ける可能性」の回答

回答項目	回答数 [人]	割合 [%]
100%続ける。(確実に続ける。)	21	14%
70~80%続ける。(たぶん続ける。)	27	18%
50%続ける。(何とも言えない。)	69	46%
20~30%続ける。(たぶん続けない。)	24	16%
0% (確実に続けない。)	8	5%

表5 中学生の意識調査

質問19「(複数回答可) どうなったら、高校生になっても剣道を続けますか？」の回答

回答項目	回答数 [人]	割合 [%]
進学先の剣道部の雰囲気が良かったら。	37	28%
進学先に知り合いの剣道部員がいたら。	17	13%
進学先の剣道部の活動がちょうど合っていたら。	14	10%
就職や大学進学に有利だったら。	12	9%
進学先の剣道部の活動が活発だったら。	10	7%
進学先にチームが組めるくらい剣道部員がいたら。	9	7%
進学先に指導者がいたら。	9	7%
進学先の高校の先生に勧められたら。	4	3%
少年剣道・道場の先生、中学の先生に勧められたら。	3	2%
少年剣道・道場の先輩、中学の先輩に勧められたら。	1	1%
その他	1	1%
特に無い。	17	13%

そこで、中学生に高校剣道部の活動の様子を伝えるために、以下の3つの方法を検討する。

- ① 中高剣道フェスの開催 ② 高校剣道部紹介動画の配布 ③ 高校剣道部ポスター集の配布

①については、新型コロナウイルスの感染状況により、大会が中止や延期を余儀なくされている中、断念せざるを得なかった。大規模開催はできないまでも、小規模であれば開催できるため、各高校で中学生との合同練習会を実施して頂くことになった。大規模な剣道フェスは、今後、新型コロナウイルスの感染状況を考慮して、開催を検討していきたい。②について、各校剣道部で部活動紹介動画を作成して頂き、各中学校剣道部員に見てもらおうと考えたが、著作権や肖像権の都合上、難しいことが判明したため、断念した。今後、著作権や肖像権の問題を解消できれば、実施できると考えられる。③について、各校剣道部で部活動紹介ポスターを作成して頂き、各中学校に配布する。写真を使用するにあたり、写っている生徒の肖像権に配慮する必要があるが、保護者からの承諾を得ることで可能となる。したがって、小規模の中高合同練習会および高校剣道部ポスターの配布を実施することとした。

3 取組みの概要

(1) 中高合同練習会の開催

県内の7高等学校で小規模の中高合同練習会を実施した。実施回数は延べ38回、中学生の参加人数は延べ414名となった。また、令和3年12月25日~26日に開催された県中体連剣道強化練習会では中学生が2日間で延べ約250名参加していたが、25日は羽咋高等学校、26日は金沢桜丘高等学校が参加して、中学生と剣

を交えている。合同練習会の開催日は、中学生の地区大会や県大会、上位大会といった大会直前が多い。したがって、合同練習会の内容は、主に「試合練習」、「高校の先生からの技術指導」、「高校生からの技術指導」となる。中学生にとっては、技が豊富でパワーやスピードが格上の高校生と剣を交えることができ、良い刺激となる。中学生は高校の先生や高校生から直接技術指導を受ける機会があり、技術向上につながっていると考えられる。高校生にとっては、技能を言語化し中学生に技術指導をすることで、自分自身の技能向上につながっている。さらに技術指導をするだけでなく、中学生、中学校の先生、高校生、高校の先生が直接交流し情報交換をすることで、中学生が高校でも剣道を続けるきっかけ作りにつながっていると考えられる。



図1 中高合同練習会の様子

(2) 高校剣道部ポスター集の配布

各高等学校顧問に依頼して、剣道部のポスターを作成した。中には、部員が作成したポスターもあった。ポスターの内容は、部員や顧問の情報、主な戦績、主な活動、活動の様子がわかる写真、高校や部活動の特徴として、A4サイズ1～2枚にまとめて記載した。表紙には、各校剣道部の写真を全て掲載して、一目で高校剣道部の様子を把握できるようにした。ポスター集は、冊子を剣道部のある中学校全てに配布し、さらにWeb上でも閲覧できるように、データをGoogleドライブにアップした。



図2 ポスター集 表紙



図3 ポスター集 内容一部

冊子の配布とともに、中学生にはアンケート調査を依頼し、124の回答を得ることができた。[表6～8] なお、アンケート対象者は、中学1年生～3年生とした。

表6 ポスター集閲覧後の中学生の意識調査

質問5「ポスター集は、高校選択に役立つ情報だったかどうか？」の回答

回答項目	回答数 [人]	割合 [%]
役に立つ情報だった。	63	50%
少し役に立つ情報だった。	26	20%
どちらでもない。	20	16%

あまり役に立たない情報だった。	15	11%
役に立たない情報だった。	0	0%

表7 ポスター集閲覧後の中学生の意識調査

質問6「ポスター集を読んで、高校剣道への興味や関心はどうになりましたか？」の回答

回答項目	回答数 [人]	割合 [%]
さらに高まった	48	38%
高まった	32	25%
少し高まった	16	12%
どちらでもない。	10	8%
あまり高まらなかった。	18	14%
高まらなかった。	0	0%

表8 ポスター集閲覧後の中学生の意識調査

質問16「高校生になっても、剣道を続ける可能性」の回答

回答項目	回答数 [人]	割合 [%]
100%続ける。(確実に続ける。)	22	18%
70~80%続ける。(たぶん続ける。)	33	27%
50%続ける。(何とも言えない。)	37	30%
20~30%続ける。(たぶん続けない。)	24	20%
0% (確実に続けない。)	6	5%

3 取組みの成果と今後の課題

令和3年12月実施のアンケート〔表4〕では、「100%続ける。(確実に続ける。)」と回答した生徒が14%、「70~80%続ける。(たぶん続ける。)」と回答した生徒は18%であったが、令和4年7月に実施のアンケート〔表8〕では、「100%続ける。(確実に続ける。)」と回答した生徒が18%、「70~80%続ける。(たぶん続ける。)」と回答した生徒は27%となり、割合が増加した。また、令和4年7月に実施のアンケートでは「希望する高校に行きたい気持ちが強くなった。」「剣道がさらに好きになった。」「こういう部活に入りたいなと思った。」など、高校生活への思いが感じられる感想があった。高等学校が中学校に適切な情報や魅力を伝えることで、中学生が高校生活を身近に感じることができ、交流を通して部活動についても前向きに考えられるようになったのではないだろうか。

中高合同練習会やポスター集といった今回の取組みを参考にして、中学校と高等学校との連携事業を今後も継続的に実施することにより、剣道経験者が高等学校でも継続して部活動に取り組むことができる環境作りをしていきたい。

4 終わりに

この研究にあたり、高体連の先生方だけでなく、中体連の先生方にも協力して頂いた。改めて心から感謝申し上げます。アンケート調査や中学生との交流を通じて、中学生の想いや考えに触れることができ、貴重な経験となった。今後も、この経験を活かし、研究を続けていく所存である。合同練習会に参加した中学生、ポスター集を見た中学生が、高校でも剣道を続けてくれることを願うばかりである。

第16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	正村 泉一	金沢桜丘高等学校長
2	石川県高等学校体育連盟副会長	河内聡一郎	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)	山本 智秀	津幡高等学校長
4	石川県高等学校体育連盟副会長	大工 高志	穴水高等学校長
5	石川県教育委員会保健体育課長(高体連参与)	居村 吉記	
6	石川県高等学校体育連盟理事長	糺 高晴	金沢桜丘高等学校
7	石川県教育委員会保健体育課指導主事(指導助言者)	宮西 良岳	

	学 校 名	参加者氏名(下線:発表者、ゴシック:調査研究委員)			
1	大 聖 寺 実	辻 拓弥			
2	加 賀 聖 城	高岡 理沙			
3	大 聖 寺	達 光洋	矢田 英	酒井 智朗	
4	加 賀	今西 聡	本田 雅之		
5	小 松 商 業	山作 直弘			
6	小 松 工 業	中谷 昌和	額見 弘司	小町 昂史	
7	小 松 市 立	笹生 裕子			
8	小 松	山田 潤	荒川 富夫	塩屋 千学	
9	小 松 北	山本 信忠			
10	小 松 明 峰	高澤 隆介	野田 誠一		
11	寺 井	小谷 貴博			
12	鶴 来	新田 雅史	山田 純丈		
13	松 任	中西 拓磨			
14	翠 星	林 文夫			
15	明 倫	丹内 周子			
16	金 沢 錦 丘	宮田 一英	友安 正人		
17	金 沢 泉 丘	上内 友貴	木村 哲也	藤澤 友大	青木 崇
18	金 沢 二 水	西川 大貴	捨田利 謙		
19	金 沢 伏 見	今川 徹	鴨田 祐介		
20	辰 巳 丘	吉田 亮介	田村 達		
21	金 沢 商 業	竹本 茜			
22	県 立 工 業	生田 佳澄			
23	金 沢 桜 丘	<u>(発表者)久保 洗旗</u>	<u>(発表者)吉村 直哉</u>	竹中 二郎	
24	金 市 工 業	北橋 純子	増田 英樹	雨宮 俊	
25	金 沢 西	中村 兼希	野尻 直人		
26	金 沢 北 陵	岡田 大道			
27	内 沢 向 陽	<u>(発表者)山首 一恵</u>	<u>(発表者)中川 義之</u>		
28	内 灘	片岡 信忠			
29	津 幡	宮村 徹	河村 聡	松本 悟	井谷 亜矢
30	宝 達	油野 知加			
31	羽 咋	中越 早代			
32	羽 松	倉脇 寛支			
33	羽 咋 工 業	松山御勇大	文後 豪介		
34	志 賀	稲田 浩平			
35	鹿 西	向田 圭吾			
36	七 尾 東 雲	平山 茜			
37	七 尾	中西 外幸			
38	七 尾 城 北	中西 徹			
39	田 鶴 浜	上延 裕介			
40	穴 水	西村 翼			
41	門 前	羽部 康德			
42	輪 島	山下 友子			
43	能 登	嶽 桂輔			
44	飯 田	米澤 正子			
45	ろ う 学 校	角地 洋一			
46	明 和 特 支	達 珠美			
47	いしかわ特支	西村 幸祐			
48	金 大 附 特 支	中村由美子			
49	小 松 特 支	宮下 翼			
50	七 尾 特 支	町野 哲矢			
51	金 大 附 属	真喜志みどり			
52	小 松 大 谷	西田 祥平			
53	北 陸 学 院	渡辺 大輔			
54	遊 学 館	吉田 昌史			
55	金 沢	波佐間美樹	北井 鉄明	小檜山保雄	
56	金 沢 龍 谷	居村 剛士			
57	星 稜	杉本 彩	西川 明大	矢後慎太郎	櫻井 亮士
58	金 学 大 附	中島 義春	徳田 哲雄		
59	鵬 学 大 附	高柴 礼奈			
60	航 空 石 川	橋本 昌和	竹中 晴宣		