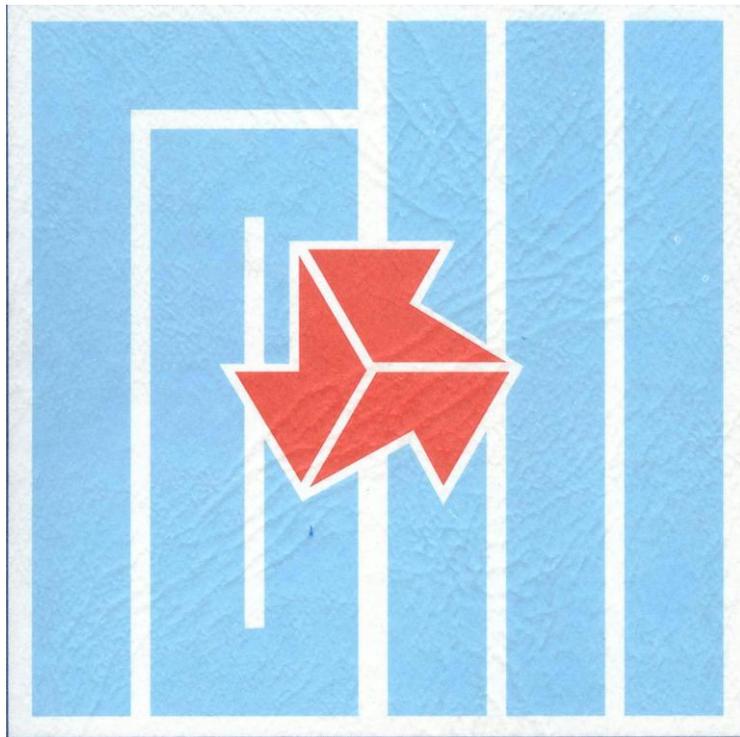


平成20年度

石川県高等学校体育連盟

研究紀要



第1号

石川県高等学校体育連盟調査研究委員会

あいさつ

石川県高等学校体育連盟
副会長 早川 弘志

記念すべき石川県高等学校体育連盟研究紀要第1号が完成するにあたり、ご尽力いただきました関係各位に深く感謝いたします。

さて、平成20年1月に全国高等学校体育連盟研究大会が金沢で開催されましたが、多くの方のご協力のもと、大成功裏に終えることができました。石川県立門前高等学校ソフトボール部監督の室谷妙子教諭とアテネ五輪ウエトリフティング日本代表監督の菊田三代治先生のご講演では、指導者としての原点を改めて呼び起こされ、指導者の学びに終わりのないことを再認識できた有意義なものでした。

また、全国研究大会に先立って、平成19年11月には、念願であった第1回石川県高等学校体育連盟研究大会を開催し、金沢大学医学部教授の北岡先生のご講演と石川大会で発表の小松市立高校の古橋幹夫教諭をはじめ、バスケットボール・ボート・定通の各専門部から計4本の発表がありました。平成21年1月には第2回石川県高等学校体育連盟研究大会を開催し、岡山大会で発表した県立盲学校の上原崇教諭をはじめ、陸上・登山・フェンシングの各専門部から計4本の発表がありました。このように各専門部から毎年順番に発表し、その中から全国大会で発表する体制が整ってきました。

しかし、全国高体連研究部では、研究大会の活性化が課題となり、新たな取り組みが行われています。各県輪番制による発表だけでなく、自主発表や課題発表などの取り組みが平成21年度より行われることになっています。

高体連にとって研究は、競技力の向上とともにとても重要な役割を担っていて、この2つは両輪とならなければなりません。全国の動向をみながら、石川県高等学校体育連盟研究大会がより活性化の道をたどり、競技力に生かしていくことを願っています。

今後の石川県高等学校体育連盟研究大会がより活性化するよう、関係各位にさらなるお願いをし、あいさつにかえさせていただきます。

平成19年度 第1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 共催 石川県教育委員会
- 4 日時 平成19年11月30日(金) 13:00～16:30
- 5 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
- 6 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
- 7 研究主題 『つくろう 高校スポーツの新しい道』
一部活動で育む真の力
- 8 内容
- 1) 講演 『スポーツ障害の現状と予防について』
講師 金沢大学医学部附属病院臨床教授 北岡 克彦 氏
協力：「運動器の10年」日本委員会
- 2) 研究発表
- 全国高等学校体育連盟研究大会プレ発表
『ハンドボールで勝つための戦略』
～効果と効率を考えた優先順位～
発表者 ハンドボール専門部
小松市立高等学校 古橋 幹夫 教諭
- 『ボート競技の普及・強化について』
発表者 ボート競技専門部委員長
小松明峰高等学校 安田 誠二 教諭
- 『定通陸上10年の歩み』～生徒理解から競技力の向上へ～
発表者 定通専門部
金沢泉丘高等学校通信制過程 木下 茂 教諭
- 『小規模校における部活動の運営について』
～県立高等学校再編を間近に控えて～
発表者 バスケットボール専門部
穴水高等学校 蔵野 紀夫 教諭
- 3) 報告 ・運動部活動に関する調査報告
・全国高体連研究大会報告及び今後の取り組み

講演「スポーツ傷害の予防と現状について」

講師 金沢大学整形外科 北岡 克彦氏

記念すべき第1回県高等学校体育連盟研究大会の講師として、「運動器の10年」から北岡先生に講演していただいた。午前中に手術（実は県高体連末平佑二会長の肘の手術をしていて、その症例を写真で見せていただき、大変に会場が盛り上がった。）し、その合間を縫っての講演と言うことで、大変リアリティーな、またタイムリーな講演であった。パワーポイントで写真やビデオ等をいれて説明していただき、大変にわかりやすい内容であった。競技ごとによる起こりやすい傷害を示していただき、その危険因子を理解しておけば、傷害は未然に防げるというお話には、今後の部活動指導に大変役に立ったのではないかと思う。参加者は、真剣に北岡先生の講演に聞き入っていた。限られた時間であったので、もっと聞いてみたいと思うような講演で、有意義な時間を過ごすことができた。このような機会を与えてくださった「運動器の10年」の方々に深く感謝いたします。

詳しい内容については、パワーポイントのスライドを参考にして下さい。

スポーツ傷害の予防



金沢大学整形外科

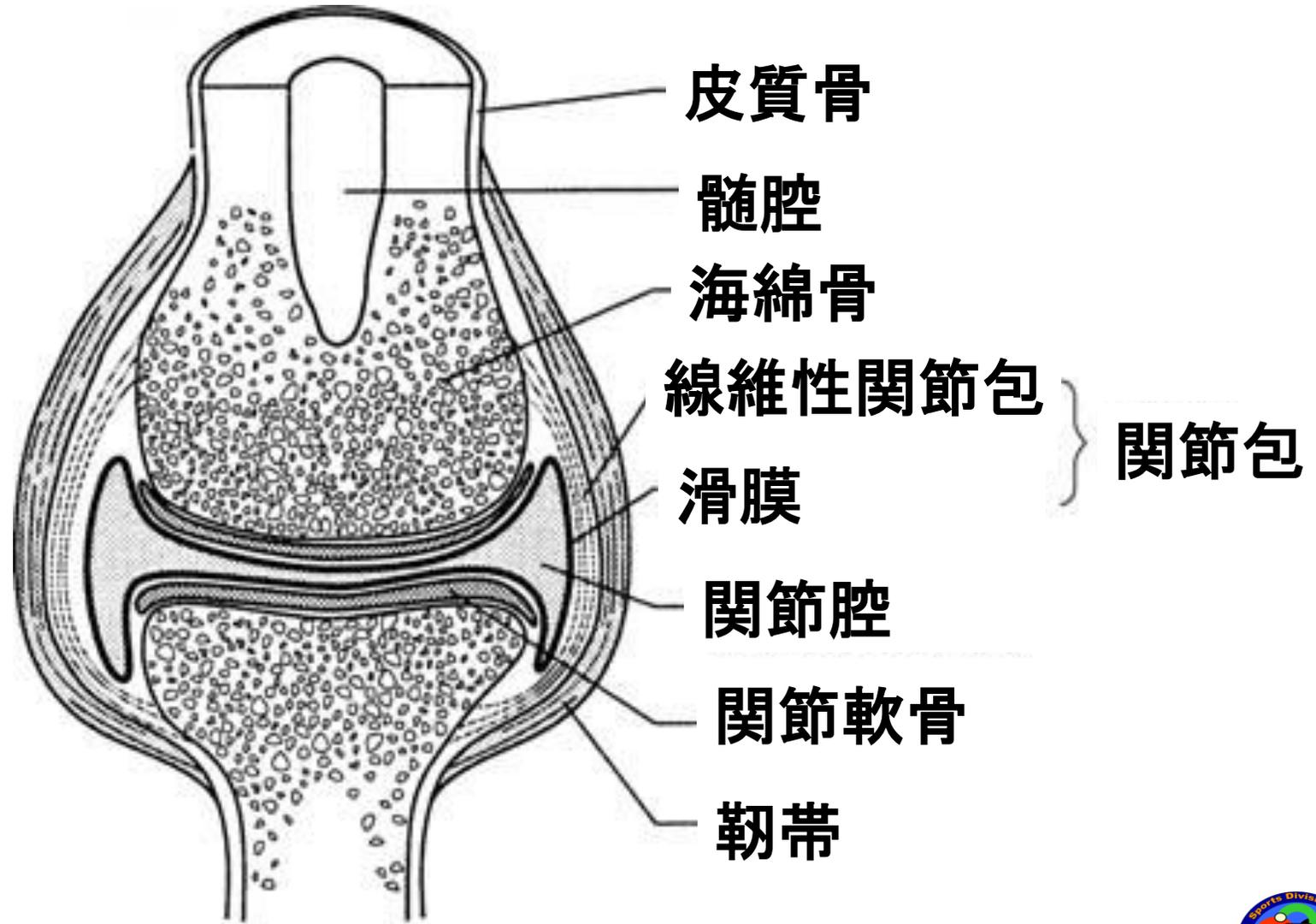
北岡 克彦

「運動器」とは？



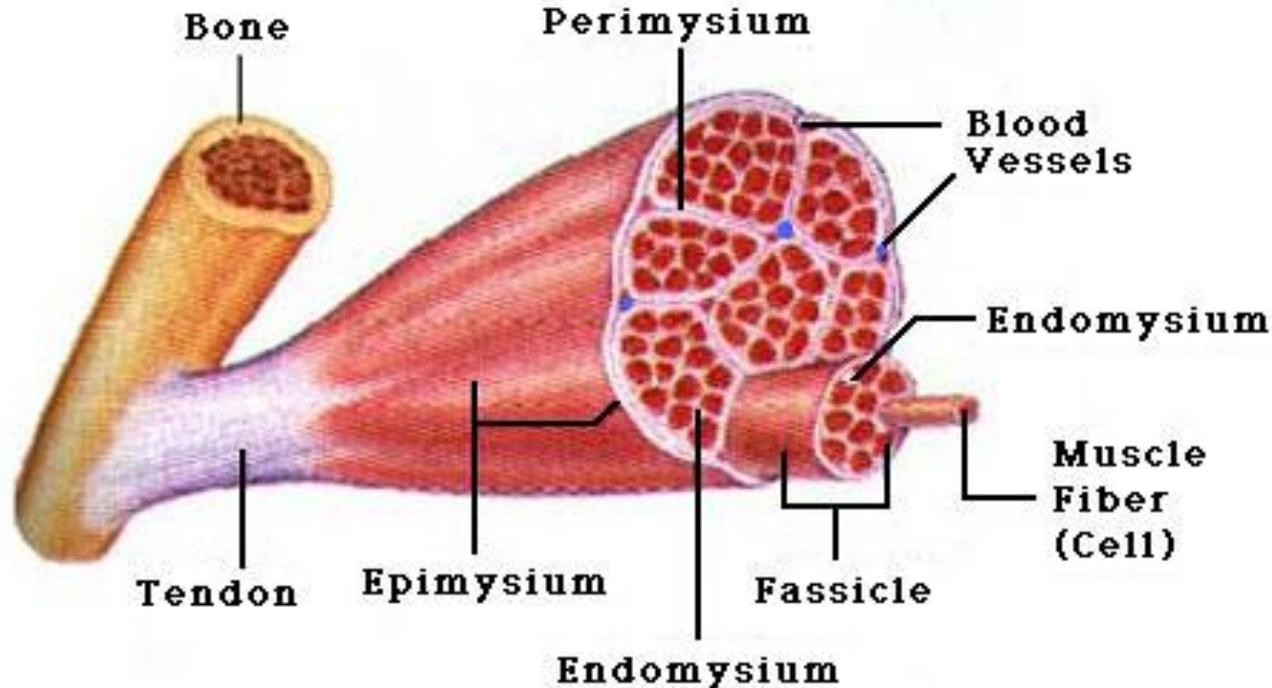
- ◆骨・関節・筋肉・靭帯・腱・神経など、**身体を支えたり、動かしたりする器官**の名称。
- ◆内臓器(心臓や胃腸など)は自分自身で働きを変えることはできないが、「運動器」だけは**自分の思いどおり**に動かすことができる。

関節の解剖



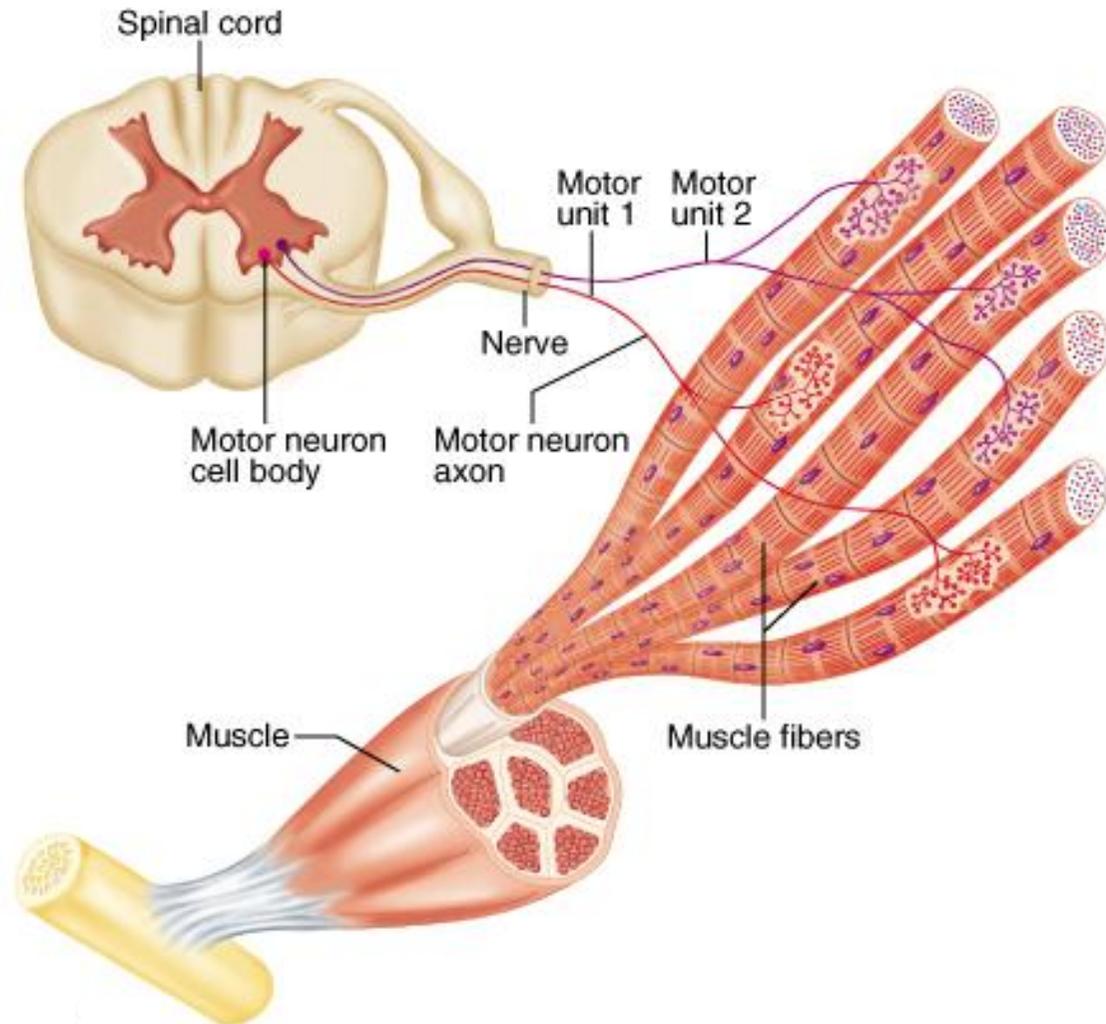
関節運動の動力(筋・腱・骨付着部)

- 筋線維により発揮された張力は腱組織に作用し、関節のトルクを発生させる。
様々な関節トルクが作用して身体運動が形成される。



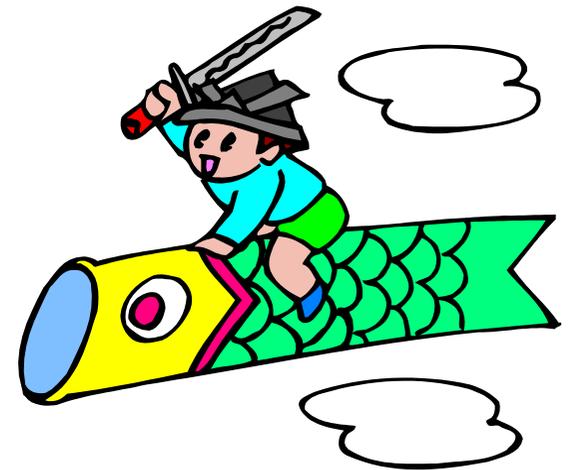
関節運動の調整(神経)

- 筋線維はすべて脊髄からの運動神経支配を受けており、それはまた大脳からの支配を受けている。

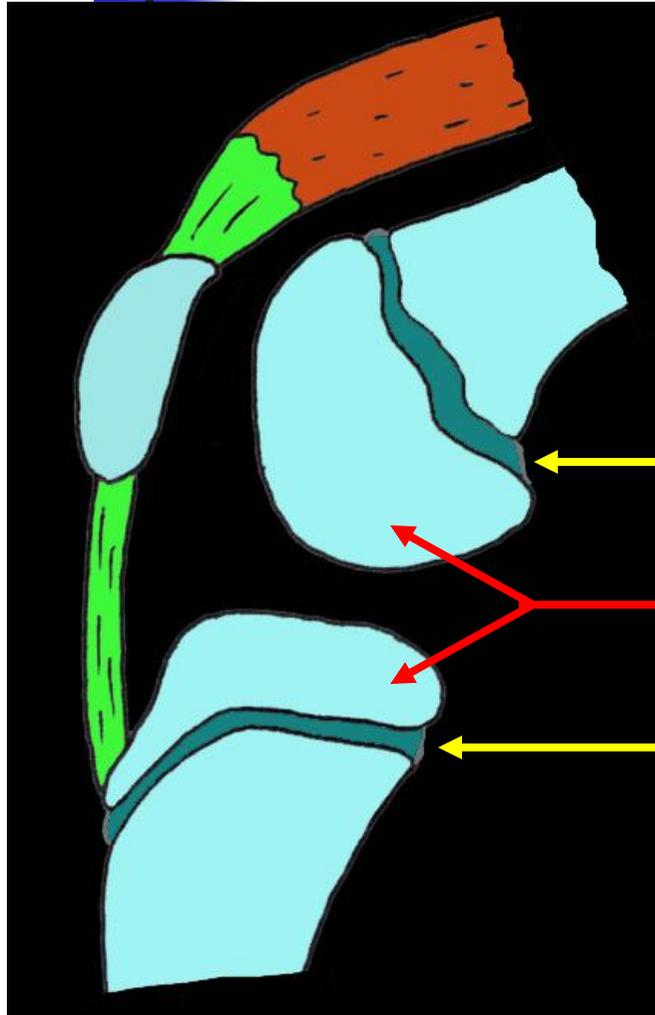


成長期(小児)の運動器の特徴

- 骨端線が存在する。
- 骨よりも靭帯・腱が強い。



小児の骨の特徴



■ 骨端線

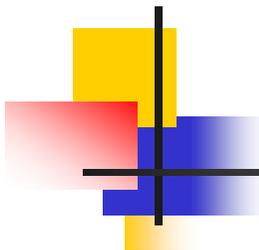
骨の長さを成長させる軟骨

骨端線

骨端

骨端線

成長の途上である
骨端および骨端線は
障害を受けやすい



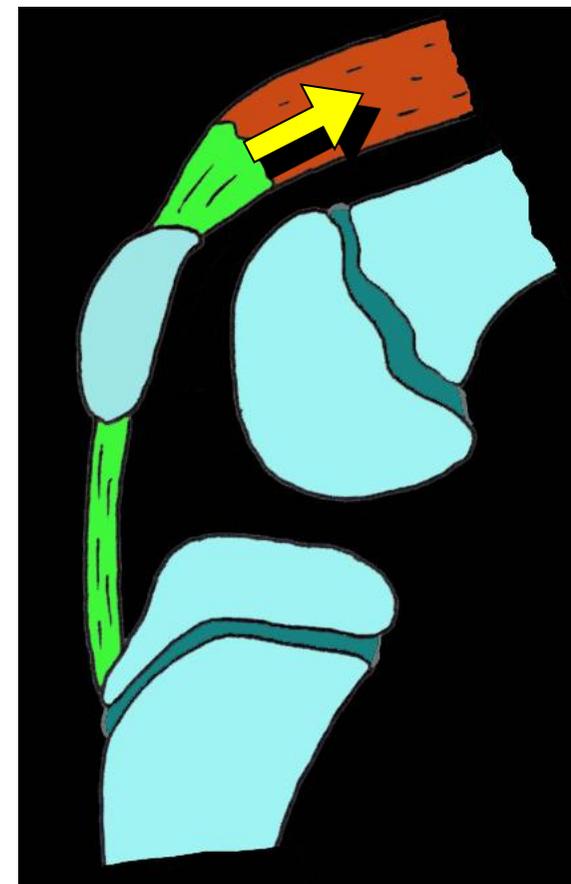
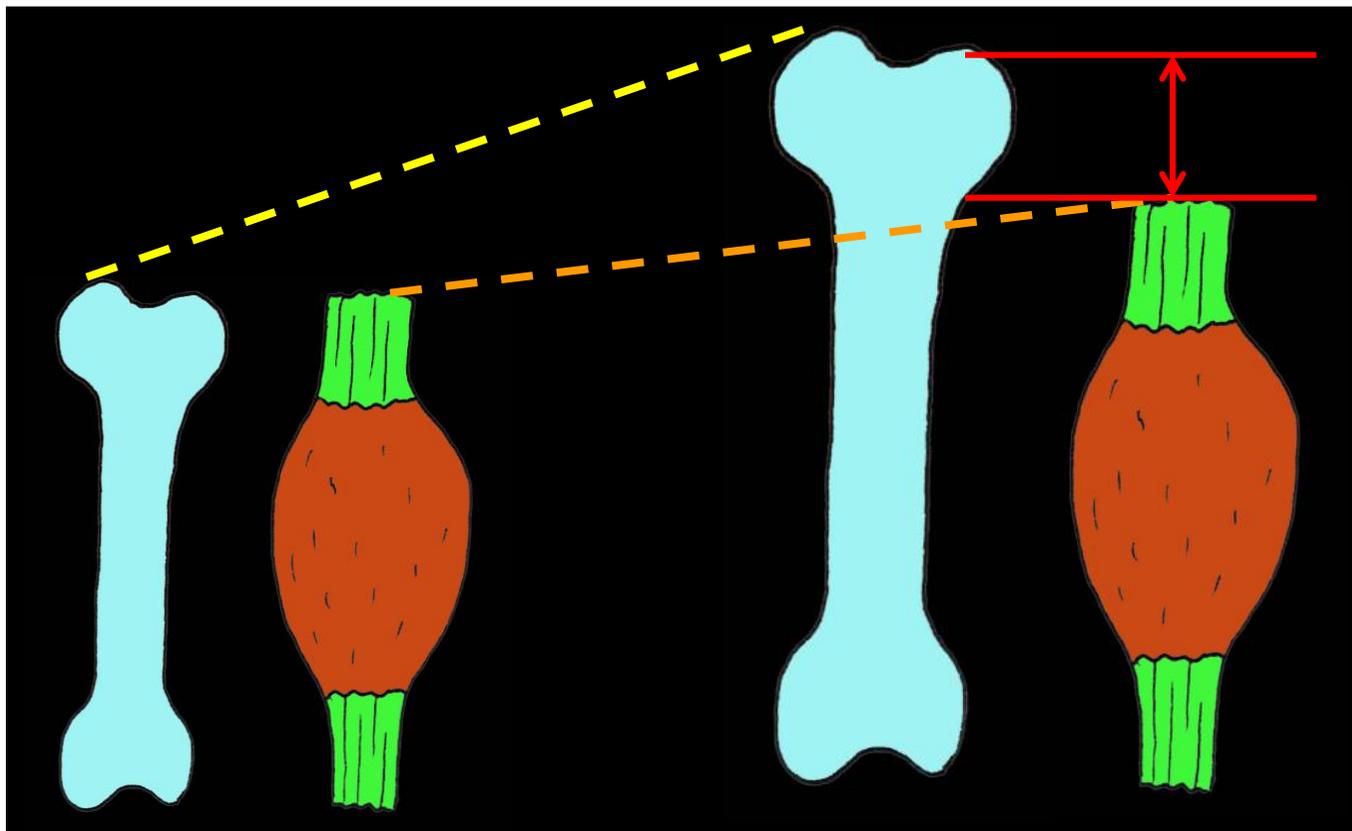
小児の骨と腱・靭帯

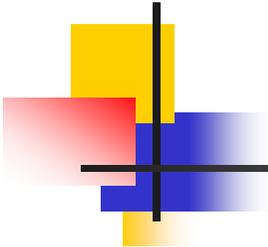
小児の腱・靭帯は骨に比較すると
力学的強度が強く弾性がある。

小児
骨 < 腱・靭帯

成人
骨 > 腱・靭帯

骨の成長 / 筋・腱の成長





スポーツ傷害の予防

マグニチュードの大きい傷害は何か？



その傷害の原因は？



その傷害の予防法は？

スポーツ傷害の発生原因

内的要因

- ・ 年齢
- ・ 性別
- ・ 体格
- ・ 健康状態
- ・ 体力
- ・ 解剖
- ・ 技術
- ・ 心理状態

傷害を起こす
可能性のある
選手

外的要因

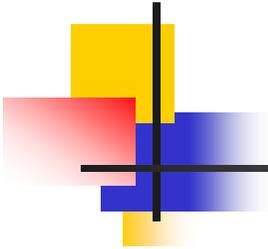
- ・ 競技特性
- ・ 道具
- ・ 環境

傷害を起こす
危険のある
選手

原因となるイベント

- ・ プレイの状態
- ・ 相手の状態
- ・ 身体のバイオメカニクス

障害発生



足関節捻挫

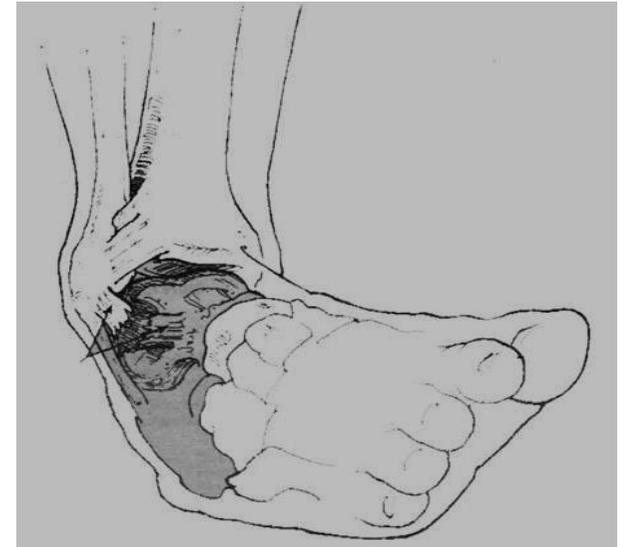
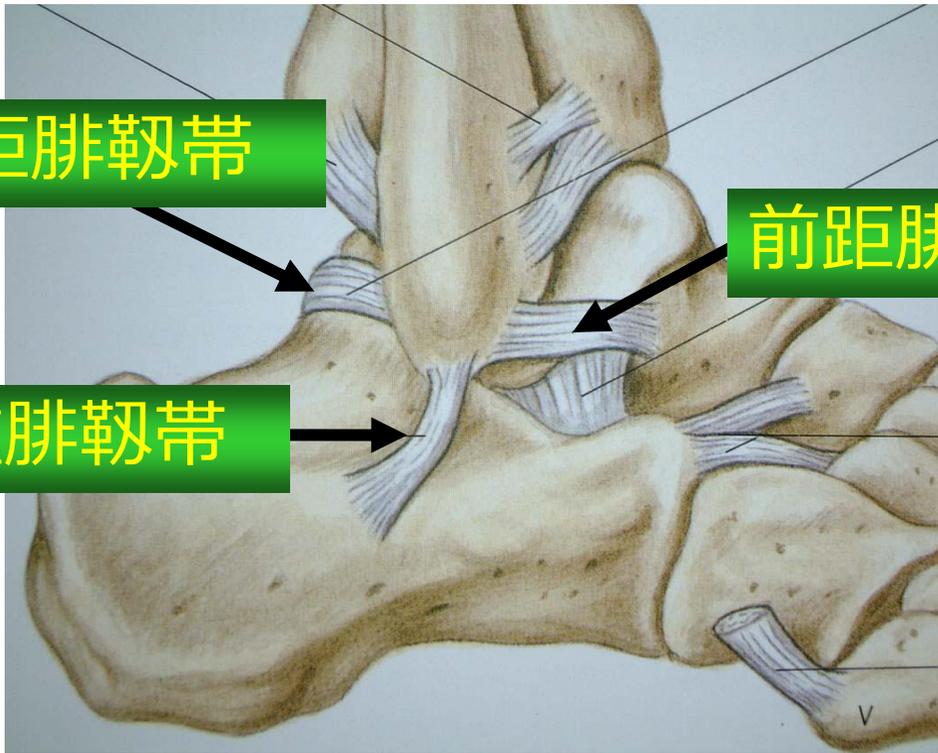
- 「たかが捻挫、されど捻挫」
 - 本当に捻挫？
 - 3週間と3ヶ月！

通常の足関節捻挫

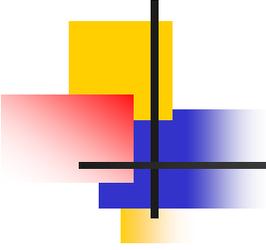
後距腓靭帯

前距腓靭帯

踵腓靭帯



前距腓靭帯 (+ 踵腓靭帯)
の損傷が大半



足関節捻挫の予防

その傷害のマグニチュードは？

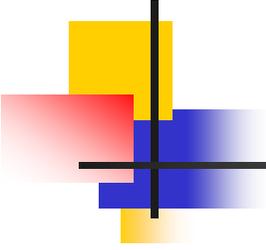


傷害の原因は何か？



何が有効な予防方法か？





足関節捻挫の予防

- 重症度は高くないが頻度が多い
- 最も大きな危険因子は捻挫の既往
- 再発防止が重要

足関節捻挫後のスポーツ復帰

- 痛みがなくなるとすぐに再開 ×
- 筋力、可動域、バランス感覚の回復してから○



足関節捻挫の再発予防

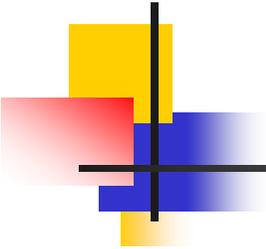
- 初期治療が重要
- テーピングや装具は再発予防に効果
- バランス訓練も再発予防に効果あり



足関節捻挫後のリハビリ

- 可動域訓練、筋力訓練
- バランス訓練



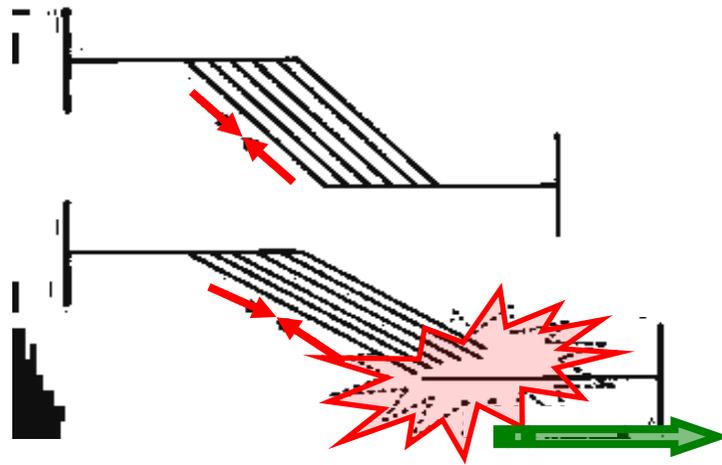


筋・腱付着部の障害



肉離れとは

直達外力による筋打撲傷とは異なり、自家筋力により筋が強く収縮した際に抵抗下に過伸展されて発症するもの。



筋収縮＋過伸展

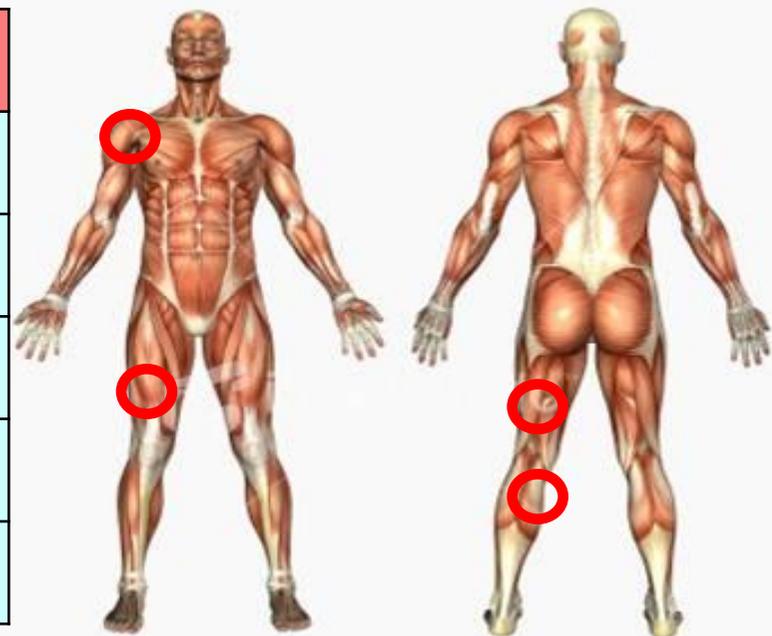


発症！！



好発部位

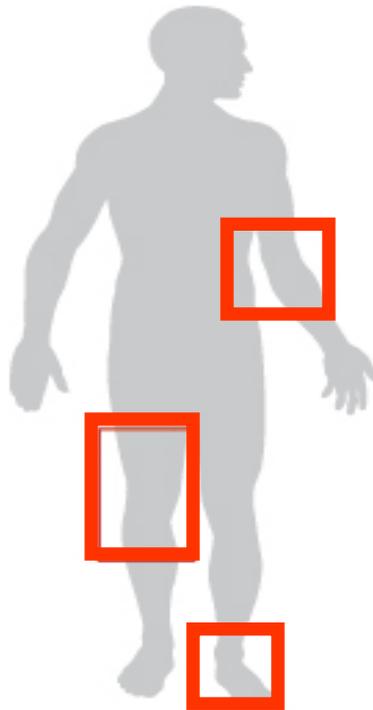
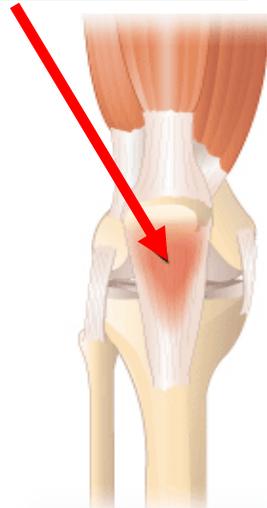
損傷筋	スポーツ動作	スポーツ種目
ハムストリング	疾走・キック	短距離・ラグビー
大腿四頭筋	着地・キック	サッカー
大腿内転筋	開脚	ダンス・体操
下腿三頭筋	ジャンプ・ストップ	テニス・中長距離
三角筋	投球動作	野球



腱付着部炎とは

腱に過度の負荷が加わることにより線維の解離や微小断裂を来たした状態

膝蓋腱炎
(ジャンパー膝)



上腕骨外上顆炎
(テニス肘)

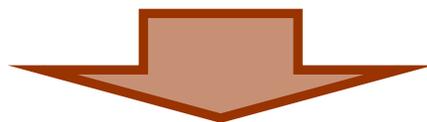


アキレス腱周囲炎



筋・腱付着部障害に対する 遠心性トレーニング

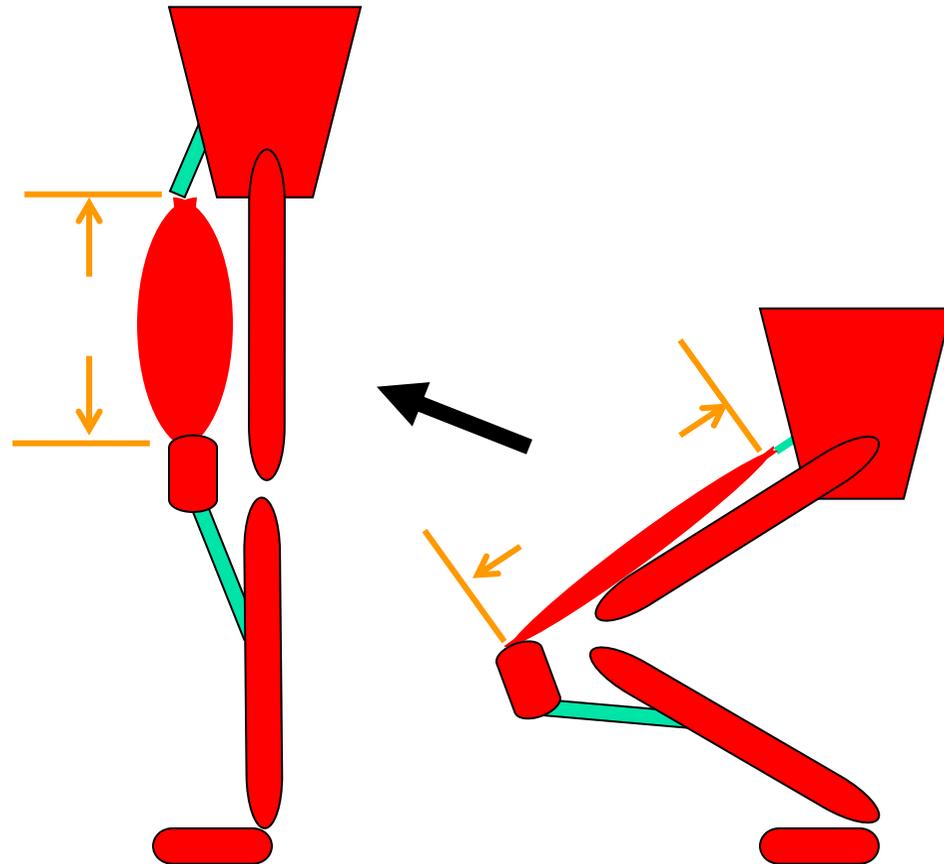
遠心性運動(筋肉を伸ばしながら行う運動)を取り
入れたトレーニング



筋・腱付着部障害の予防・治療効果

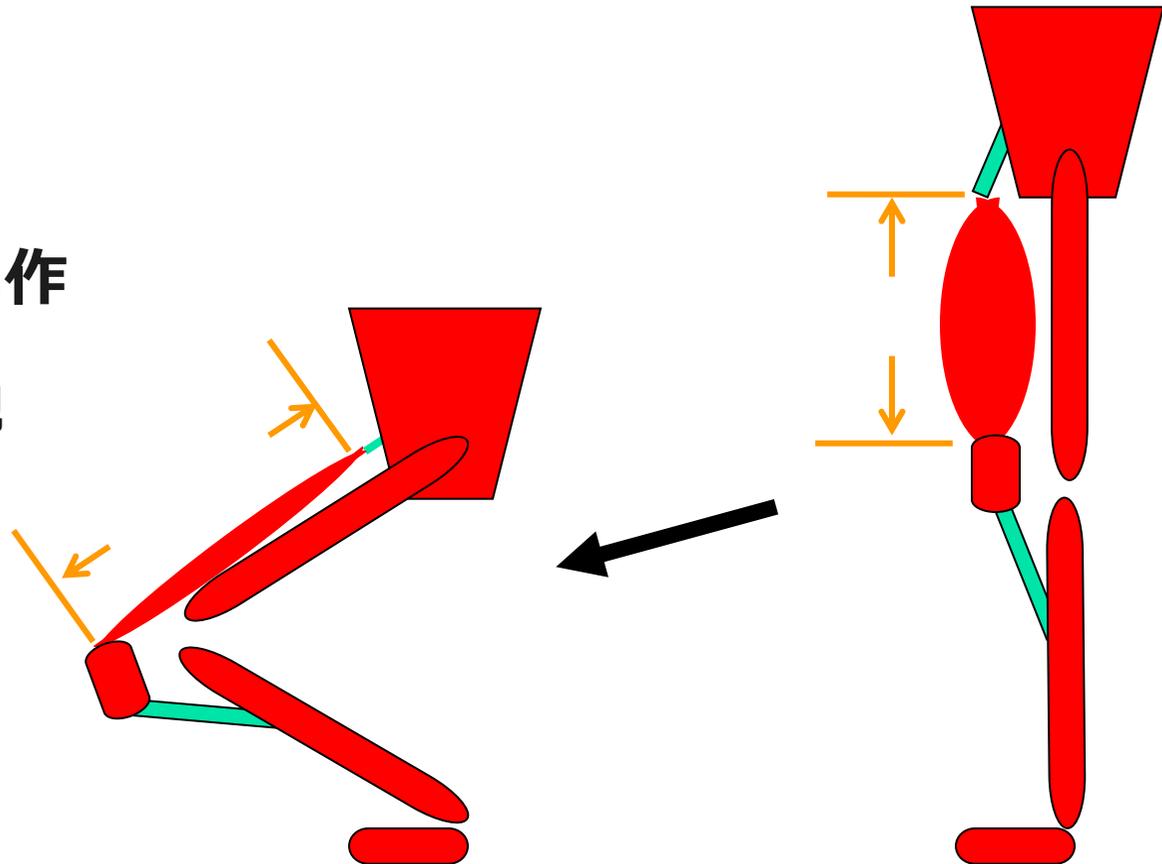
求心性運動

- 立ち上がり動作
- ジャンプ(take off)
- 上り坂

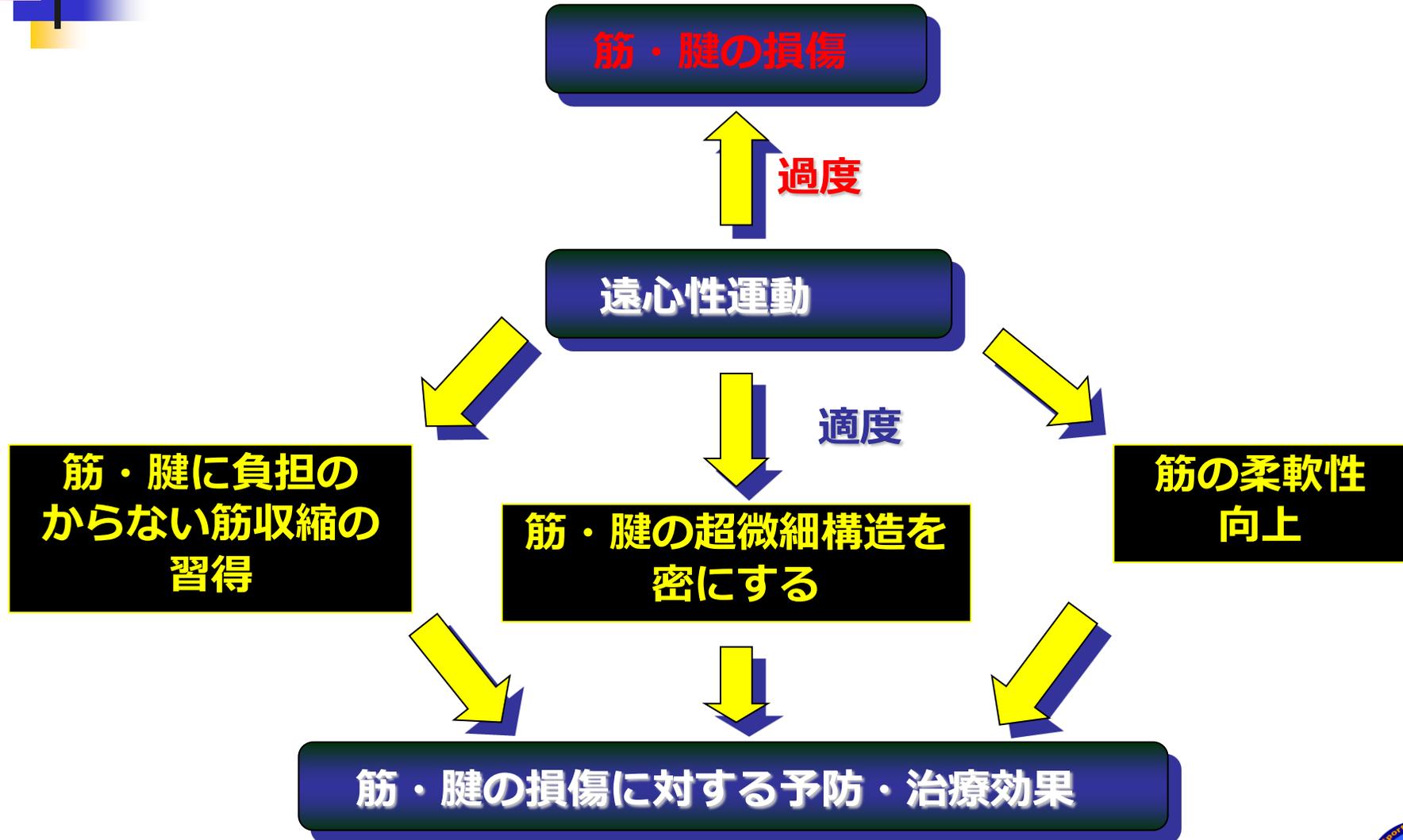


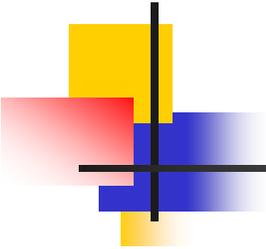
遠心性運動

- しゃがみこみ動作
- ジャンプの着地
- 下り坂



遠心性運動の可能性



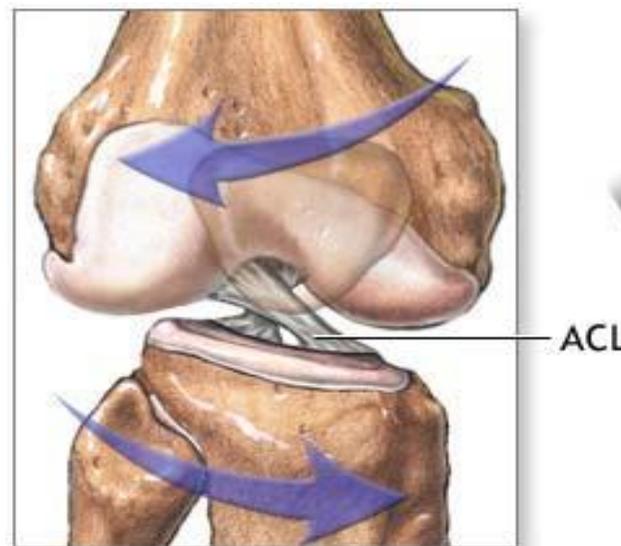


前十字靭帯損傷



膝前十字靭帯 (ACL) とは？

- 膝関節の4つの靭帯の1つ
- スポーツでの損傷が多い
- 関節内にある靭帯なので直りにくい



ACL injuries occur when bones of the leg twist in opposite directions under full body weight



ADAM.

非接触型ACL損傷のメカニズム

膝関節：屈曲、外反
体幹伸展、重心後方
大腿骨外顆が脛骨外顆後方に接触



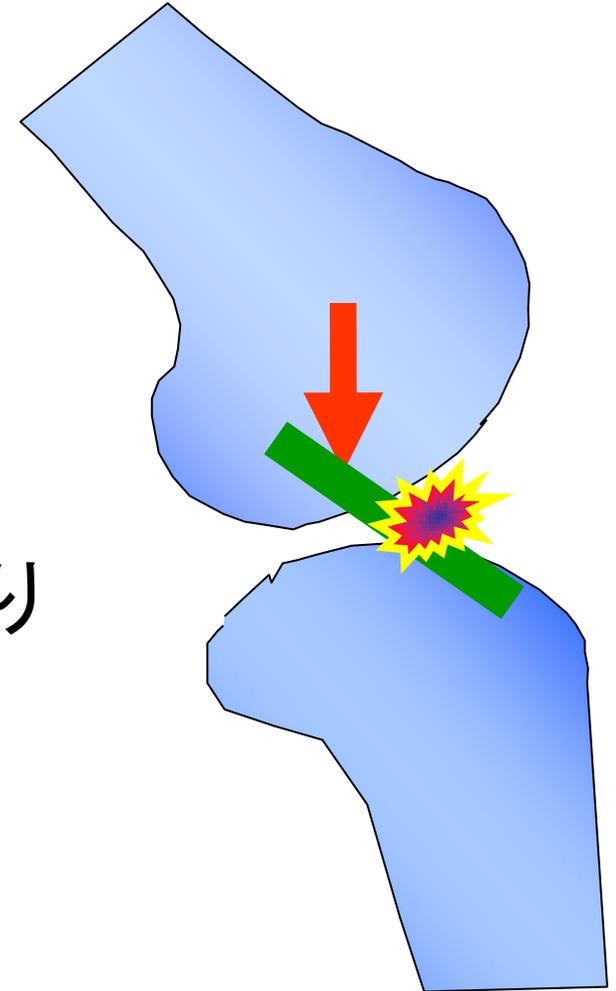
軸圧

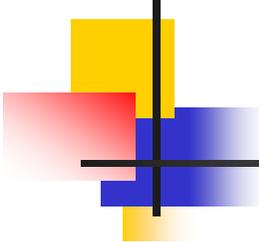
大腿骨外顆が脛骨外顆後方に
落ちる



ACL injury

滑り





前十字靭帯損傷の予防

その傷害のマグニチュードは？

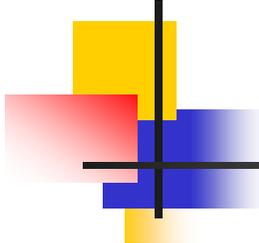


傷害の原因は何か？



何が有効な予防方法か？





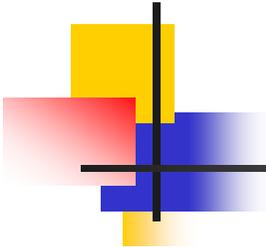
Engebretsenら(ノルウェー)

940名のハンドボールプレーヤーの3シーズンでのACL
損傷状況

Control season : 29名 ACL 損傷

Intervention period I : 23名 (P=0.83)
Planting / landing指導

Intervention period II : 17名 (P=0.04)
Planting / landing練習



指導のポイント



着地時に振動を吸収するように
膝をうまく屈曲させ、後方荷重に
ならないように指導をする



着地時に膝とつま先の向きを一致させ、
膝が内側に入らないように指導する

ハンドボールで勝つための戦略

－効果と効率を考えた優先順位－

小松市立高等学校 古橋幹夫

1 発表にあたって

これから発表することは、ほとんど科学性はありません。長年ハンドボールをやってきた自分の経験を元に普段考えていることを聞いていただければ幸いです。他のハンドボール関係者からは『どんな練習してるの』と言われることも多いので一つでも参考になればと思います。

2 小松市立高校ハンドボール部の紹介（平成7年度までは小松市立女子高校）

昭和40年創部。谷口前監督は昭和48年インターハイ優勝を皮切りに昭和60年までに三冠2回を含む19回の全国優勝を成し遂げました。1万日連続練習を達成したことでも有名なハンドボール名門校です。私がこの学校に赴任したのは平成2年でそれ以降の戦績は全国大会優勝4回、準優勝3回、ベスト4-8回、ベスト8-6回です。平成16年には運よく全大会優勝で三冠を達成しました。本年は選抜ベスト8、総体準優勝、国体4位という結果でした。

3 現在の部の状況

練習時間 朝練習 7:40～8:15 フリー練習
平日 月・水・金は3時間、火・木は2時間
土日 3～4時間
休養日は適時月2回程度（土曜日か日曜日）
練習場所 学校の体育館で3分の2のコート（28m×20m）
部員 3年11名、2年7名、1年10名の28名です
県外出身者は3年に1名、1年に1名います。

4 ハンドボール関係者から見たチームの印象

- ・投げ方がきれい。
- ・シュートが速い。
- ・フェイントが切れる。
- ・パスがうまい。
- ・動きが遅い。速い。（動きに緩急がある）
- ・攻撃がシンプル。
- ・細い。（体型）
- ・教えることがうまい。（中学生に）

5 指導方針

- ・個人の技術を中心に指導する。経験者といえども基本技術の習得に時間を使う。
- ・ハンドボールの戦術を個人競技として捉え、個人の問題解決のための技術指導を行なう。
- ・筋力・持久力をつけるだけのトレーニングは極力避ける。それらより動きのバランス・フォーム・リラックスした身体の使い方に時間を掛ける。
- ・一斉練習よりも個人練習を中心にする。

6 なぜ技術中心になったか

平成2年から小松市立高校ハンドボール部は韓国の徽慶女子高校へ毎年、7泊8日で合宿に行っています。初めて訪韓した時は中学生と合同合宿をしましたが、体格・筋力に勝る高校生が韓国の細くて小さい中学生に勝てませんでした。特にパスのうまさ、フェイントの切れ、シュートのうまさには目を見張るものがありました。もちろん高校生同士では目も当てられない負け方でした。いったいこの差は何なんだろうと韓国の人に聞いてみました。

韓国はゴールデンエイジからとにかくすべての技術を教え込み、中学生ではほぼ基本技術をマスターするという事でした。そして、高校生になると筋力と走力をつけ一段と強くなる訳です。日本ではこの逆が多く、中学生は少ない技術で走り込み、高校生でも基礎体力を先に付け、徐々に技術をつけようとしてきました。日本には中高生に派手なプレーをさせないという傾向がありますが、韓国の中学生は『うまい』。高校生は『強い』という印象でした。

そこで我々のチームは韓国の中学生と同じ、うまいチームを作ろうと考えた訳です。石川県の中学女子は全国的にはけっして高いレベルではないので、高校2年生まではとにかく技術を磨き、3年生から大学にかけてパワーをつければ良いと思っています。

7 練習形態

基本の練習は毎日やりたいのですが人それぞれに課題が違うので練習内容はフリーでやる事が多くなります。まして応用プレーの練習ではポジションによってまったくプレーの形が違うのでフリー練習で個別指導になります。時間があるからフリー練習ではなく、時間がないからフリーにせざるを得ないことをプレイヤーには説明します。この部分では、うまくなるか、ならないかは自己責任ということを強調しています。1年生の段階ではなかなか自分で練習を選べず、先輩の真似をしていることが多いのですが黙って見ているうちになんとかできるようになります。私はその状態を『放牧場』と名付けています。いい餌をばら撒いて食べるか食べないかは自由選択ということです。私はさながら放牧場の羊飼いといるところで、いい餌を探してくるのが仕事です。

8 効果性を重視した指導における優先順位

(1) シュート

ハンドボールが好きになる重要ポイントは『すごいシュートが打てる。』ということです。

したがって、まずはシュートの技術を中心に指導します。腕で投げるのではなく、体幹の捻りを肩、腕、手、ボールへと伝えていきます。右利きのジャンプシュートでは左肩や右膝の動きとタイミングが重要になります。また、空中のバランスが悪いと投げるコースが制限されるので頭の位置を調整させます。投げるコツをつかめば明らかにボールスピードが上がります。シュート力が向上することにより将来の夢が広がっていきます。

(2) パス・キャッチ

次はパスです。シュートと同じ投げることですがパスとシュートは投げ方がまったく違います。シュートはコースがわかりにくく、キャッチができないもの。パスは味方が取りやすいようにスピードとコース、タイミングを調整したボールです。この2つの区別ができないとミスの多いチームになります。我々のチームのパスの種類は他校に比べておそらく多いと思います。ありとあらゆるパスを全員、毎日練習します。バックパスなどはミスが多くなるという理由であまり使われていませんが、練習自体しないチームが多いと思います。キャッチは普通、両手

でやりますが、片手でキャッチできたほうが有効なプレーができるのでポジションによっては毎日練習します。

(3) フェイント

シュートとパスの練習と平行してフェイントの練習も毎日行ないます。フェイントの重要ポイントは頭の動きと下半身の動きが逆方向になることです。そして床を押さえ込む足の使い方です。ややもすると杭を斜めに打ち込んだようになってしまい、まったくフェイントになりません。ディフェンスは頭の動きに反応しやすく下半身にはあまり影響されません。このようなことを説明し、実際に動きに入ります。

パスやシュートも同じですが、はじめはスローモーションで正確に動きを覚えさせます。このことにより脳からの指令回路を作り上げることができるのではないかと思います。慣れてきたら少しずつスピードを上げますが正確に大きな動作ができる範囲でスピードは調整させます。『速くて雑より、ゆっくりでも正確に』が重要だと考えています。また、フェイントやシュートを中心としてハンドボールの攻防自体が騙し合いであることから相手が見ている自分の姿や動きを想像できることが重要になります。すべてのプレーが相手の気持ちを考えた上で組み立てられればうまくいきます。

この3つのプレーの基本ができあがればオフェンスの基本技術は完成です。

(4) ディフェンス

次にディフェンスですが基本はフットワークのみです。いかに速く身体を移動させるかが課題であるので頭・腰・膝・足の位置関係でバランスを保てるようにリラックスして動かします。また、腕を振って動きをリードしたり、顔の向きを変えることをリードに使います。

フットワークの基本は動くときは腰を高く、止まるときは頭を低く重心を落とさせますがやはり腰を落とさないように注意します。腰が落ちれば動きが遅くなると思います。フットワークの指導で時間がかかるのは股関節の硬いプレーヤーと踵を床につけて骨盤前傾姿勢が取れないプレーヤーです。柔軟運動でなんとかしたいのですが普段の歩き方から直していくようにしています。具体的には後傾外股でハムストリングを使う歩き方をさせています。

(5) 攻防練習

3対3、4対4などいろんな設定で攻防練習をしますが、ディフェンスの交代は必ず時間を区切って行ないます。いつ終わるかわからない練習ではなく、5分間全力で頑張ろうという形です。攻防練習では個人技の試行錯誤と味方同士のコンビネーションを練習します。オフェンスは楽しく、ディフェンスはつらいものですが、レギュラークラスになればディフェンスでも楽しめるようになり、攻防練習は非常に盛り上がります。

9 優先順位の低いもの

筋トレと持久力に関しては技術が高ければプレーをしているうちに必要な分だけついてくるように思っているので無理に時間を使ってやることはしません。筋トレでは腹筋とハムストリングスだけは全員にやらせています。個々のプレーヤーによって必要な筋トレは朝練習やフリー練習でやらせています。持久力に関しては技術の高いプレーヤーは練習中の動きがよく、ミスで止まることも少ないので自然についてきます。また、紅白戦などはいいいトレーニングになっていると思います。レギュラー陣は1000mを3分30秒から4分というところです。実際のゲームはインターバルトレーニングに近いので無駄なところで全力を使わないようにゲームのペース配分をさせます。また、無駄な筋肉や脂肪を付け過ぎて重くならないようにも注意しています。筋トレや持久力に関しては時間があればやりたいことがたくさんありますが、技

術のできていないプレイヤーが筋力で暴走することが本人にもチームメイトにも危険を与えるので、技術の高い選手に限り3年生からウエイトトレーニング等をやらせています。

10 最も重要なこと

球技において最も重要なことは判断力を鍛えることです。眼を中心とした情報収集と脳の処理と指令。いい判断をするには、脳の処理が速くなるか、動作が遅ければよい訳です。脳の処理能力を身体の動きが追い越してしまうといわゆる暴走です。我々のチームではオフェンスがうまくいかない時は必ず『スピードを落とせ』と指示が出ます。それはもちろんいい判断をするためです。攻防練習でもゆっくり正確なプレーを心がけ、良い判断を繰り返すうちに脳の処理能力が速くなるのではないかと思います。ただ、ディフェンスにおいては相手のスピードに眼と脳がついていかなければならないのでゆっくりしている訳にはいきません。韓国で速いプレーを守っているときは結構、眼がついていけるのですが、自チームに帰って攻防をしていると元に戻ってしまう感じがします。常に、速くてうまいチームと攻防ができればいいのですがなかなか難しいと思います。ビデオの早送り再生をしっかりと見ていると頭の中が熱くなります。もしかするとそれで脳の処理能力が上がるのではないかと考えています。後は何度も何度も同じ場面で経験を積むことだと思っています。3年生にもなれば、結構なスピードの中でよい判断ができるようになるものだと感心することが多々あります。

11 1年間の大会に対する戦略

1年間は国体または国体予選終了時から始まります。新入大会に向けて新しいメンバーのチームを始動させる訳ですが、前のチームとのギャップが激しく爆発しそうになりながらもぐっと我慢の日々です。個人の技術練習を継続しながらも新しいレギュラーの連携や連動を作り上げていきます。焦る心を抑えながらも試合ができるようにシンプルなオフェンスをゆっくりした動きから指導します。『今年はだめだ』と言いたいところを我慢しているうちに徐々にチームになってきます。3月の全国選抜大会はとにかくテクニックで勝負をします。他のチームはほとんどがパワーとスピードで勝負にくるのでミスが多い大会になります。我々のチームはスピードを落とし、ミスを少なく戦います。

4月になると新入生を迎え、2・3年生が基本的な技術を教えます。教えることにより教えた側も技術が伸びてきます。我々のチームにはしょっちゅう中学生が練習に来ますが教えることもプレーの上達には重要だと考えています。この時期は3年生が朝練習で筋トレを開始します。1・2年生は技術を依然として磨きあげます。照準を8月に合わせ、徐々にスピードを上げ、コンビネーションも作っていきます。6月の県予選はその途中にあります。6月に照準を合わせると8月までに練習課題がなくなり、停滞するのであくまでも8月に合わせて練習をします。全国高校総体ではプレーのスピードと速攻のコンビネーションを高めて勝負をします。速攻はあまり労力を使わずに得点できるので夏場には有効だと思います。また、ディフェンスも2種類くらいのシステムを作って対戦相手によって使い分けます。10月の国体では主にパワー勝負になります。春からの筋トレの成果を存分に発揮する時です。国体は特に高得点の争いが多くなるので、逆にディフェンスをしっかりと強化したいところです。以上のようなサイクルで1年の戦略を立てています。その年その年によって細かいところは変化しますが大筋は変わりません。

12 私の指導スタイル

個人を中心に練習メニューを組み立て、一人ひとりの自主的な練習に依存している以上、プレイヤーの高いやる気が必要です。まるで数学の授業のような形です。授業で問題の解き方を教え、家庭学習で問題演習を行なう。この問題演習が足りなければ力は付きません。やる気は夢だと思います。全国優勝という夢をできる限り具体化し、これができたらベスト4、これができたら優勝できるということを提示していきます。夢に向かってトレーニングをするので、私もプレイヤーも上機嫌で部活動をやりたいと思っています。上機嫌の時は頭も身体もよく動きます。これをやりなさいと強制するのではなく、ウキウキした気分でプレイヤーがやりたい練習を自ら進んでやってくれたらいいなあと思います。

技術を教えるときにはできるだけポイントを1つに絞り、『こうすれば簡単』というふうに誰でもできると思い込ませます。練習中はよく観察し、いいプレーを見つけ、褒めるようにしています。ミスは本人が原因をわかっているならば無視します。わかっていないようなら原因を教えます。消極的なミスは指摘し、積極的なミスは『おいしい』とかと言って応援します。新しいことに挑戦するときにはミスがつきものであり、けっして怒らないようにしています。良いプレーは強く印象付けるようにし、悪いプレーは早く忘れさせたいので、できる限り正しくやり直させます。あくまでも個人の能力を引き出し、実力を付けさせることが中心であり、目標は勝つことですが、そのために犠牲になるプレイヤーを出したり、アンフェアなプレーをさせたくないと思っていますし、ルールを守ることが上達の近道だと思います。また、プレイヤーに嘘をつかないようにも心がけています。良いほうの暗示をかけることはありますが実際より低い評価は出しません。とにかくプレイヤーに自信を持たせ、可能性を信じさせることが重要だと思います。人は恐怖でも力を発揮しますが、自分自身の夢に向かう時の力のほうが大きいと信じています。

13 まとめ

私のハンドボール指導は、ある文献によると弱小チームの指導の仕方と同様であるそうです。『ハンドボールは楽しいよ』から始めて『勝ちたかったらこれをやってみるか』と進むそうです。それにも増して私のやり方は極端な練習方法なのですが、プレイヤーには大好評です。私にとって一番重要なことはプレイヤーが小松市立高校のハンドボールが好きでプライドを持ってくれることです。ただ、この発表がすべての内容を網羅していないので本当に強くなる要因かどうかはわかりません。他の強豪チームの練習との違いを並べ、皆様に判断をお任せする次第です。今後も指導を続けられる限り、効果性を一番に考える練習方法を研究していきたいと思っています。

ボート競技の普及・強化について

ボート専門部 安田 誠二

1 はじめに

県高体連研究大会で発表する機会を与えられたことを機に、ボート専門部としてこれまでの成果をまとめ、取り組むべき課題も明らかにしていきながら、今後の活動の指針としていきたい。

2 石川ボート界の概況

(1) 石川ボート界について

まず、部員数については、全体の生徒数減の中、ボート部の加入人数も減少傾向にあったが、ここ2、3年はその傾向に歯止めがかかり、改善兆候がみられる。

加盟高等学校は、七尾、羽咋、津幡、小松の4校であり、その他地域クラブ活動として3名（小松明峰、小松市立、金沢高専）がいる。水域は七尾高校は七尾湾、羽咋高校は羽咋川・邑知潟、津幡高校は河北潟、そして小松高校は梯川で水上練習を行っている。小松のクラブチームも梯川で練習をしている。

大会は、河北潟の通称「日本海コース」と呼ばれるコースで、1000mの競技が行われる。このコースはゴール付近が岸辺に近く、応援や観戦に非常に適しており、競技者にとっても励みとなる良コースであり、ボートの情報誌「月刊ローイング」にも掲載されたほどである。

また、練習水域が広くかつ長いのでスピード練習からロングディスタンスの練習まで制約なく練習メニューが組め、ボート競技の環境としては上位にランクするところといえる。石川県のほぼ中央に位置することからもここを拠点に強化合同練習を組んで、成果を上げていく必要がある。

(2) これまでの実績

近年の全国大会上位入賞クルーを下に掲げる。

- ・平成16年度 国民体育大会 少年男子シングルスカル 坂本和也（津幡高校）6位
- ・平成19年度 全国高校総体 男子シングルスカル 吉原 至（小松明峰高校）5位

ボートは、4人漕手の舵手付きクォドルプル、漕ぎ手が2人のダブルスカル、1人のシングルスカルの3種目であるが、団体種目のクォドルプル、ダブルスカルでの上位入賞が課題となっている。

3 勝利のための3つの条件

過去全国大会で上位進出を果たしたその要因を考えると、高いレベルの技術指導がで

ここ3年間の部員数

年度	男子	女子	計
平成19年度	67	36	103
平成18年度	56	37	93
平成17年度	49	25	74

きるスタッフの存在、切磋琢磨する仲間の存在、水上練習が存分にできる活動環境が整っていること等があげられる。この3つは全国大会上位進出を果たすために備えるべき基本条件である。

(1) 高い水準の指導力

水上でいかに艇を進ませるかは、ボート競技の核心テーマである。ボートの推進力を得るためには何が必要か、基礎体力はもとより漕法、その漕法を獲得するための筋力の強化等統一管理された練習メニューを消化していくことが求められる。そのためには、第一線の理論に習熟した指導者の存在が必要である。有効と考えられる漕艇理論は進化している。全国大会で上位に食い込むには、高いレベルで指導できるスタッフの存在は欠かせない。

(2) 仲間がいること

仲間同士の切磋琢磨は部活動の教育効果の重要な部分を占める。同じ目的（勝利すること）を持った集団の中で互いに励み合うことはその人の個人の成長を促すのみでなく、集団全体の隆盛にもつながる。1人では難しいことが集団の中で自然にできていることも少なくない。毎日、日々活動を妨げる要因（例えば天気、学校の放課後の行事、自分の体調 etc）が大なり小なりある中、それを容易に乗り越えさせてくれるのが集団の力である。

(3) 活動環境の整備

活動場所として、ボートは水上競技であるため、練習水域がまずあることが前提である。また、水辺があるだけでなく、艇の出し入れができる岸辺や桟橋が必要である。艇を置く場所やそれを納める施設の存在も必要条件である。よってそれを満たす場所は限られてくる。

石川では前記の4ヶ所である。大会が行われる津幡の会場をより充実したものにしていき、各活動場所も、艇の確保を始めとした整備がより求められる。

3条件からみた勝利の要因

先にあげた本県の全国上位進出クルーの成功要因を3つの条件から詳しく考察してみる。

平成16年度の国体6位入賞は、津幡高校坂本選手であった。国体強化部の顧問の先生の指導のもと豊富な練習量をこなし、実力をつけていった。2年次に1学年上の山本選手とダブルスカルを組み、インターハイで準決勝まで進出したことが大きな自信となったようである。山本選手から練習・大会を通じて受けた影響も見逃すことができない。練習場所の河北潟は長い距離を練習するのに最適で水上環境としては申し分ない。

平成19年度の全国高校総体5位入賞は、小松明峰の吉原選手である。彼は中学時代からの経験者で、高校に入りボート部がなかったが、地域クラブ活動で競技を続け、クラブの担当コーチの熱心な指導を受け、成長した。小松高校の生徒と練習することが多く、また活動場所も学校から比較的近いところにあり、活動環境も整っている。

以上2つのケースをみるにいずれも3つの条件を満たしていることが確かめられる。もっとも本人たちの体幹の強さ、持久力などもって生まれた能力の高さそして何よりも本人たちの努力、向上心があったことは言うまでもない。

4 考察と課題

勝利をもたらす3条件について、現状に即してさらに考察を進めたい。

(1) 高い技術の指導力

選手が技術面で十分満足を得る指導を受けるには、技術指導の理論に精通した指導者が正顧問につくこと、初心者の顧問が自ら技術指導のノウハウを習得し、生徒を指導できるようになること、そして技術指導力を持ったコーチ陣を活かすことである。現在、小松明峰、小松市立等でその方策が実りつつあり、結果として今年度のインターハイ出場を果たしており、吉原選手はさらに全国5位に入賞するなど、その活躍が注目される。

部活動顧問が高齢化し、各競技は高いレベルにおいてはかなり専門化が進んでいる中、学校の顧問と競技コーチとの連携は、今後活動の一つのあり方として重要度が増すように思われる。

一定の成果をあげているものの課題は多い。現在の体制はコーチ個人の献身的なボランティア的な面が強く、しっかりとした体制として確立しているとは言いがたい。体制として存続させるためには、土日指導の手当てなどの経済的補償もきっちりしていくことが検討されなければならない。

また、小松のクラブの場合、完全に独立した団体ではないため、そこに所属する選手の管理責任者をどうするかという問題がある。やはり学校の課外活動の一環すなわち部活動として活動することが基本であると考ええる。各学校の事情もあり、その辺の指導体制のあり方はさらに検討を要する。

(2) 競技者数の増大（普及策として）

加盟校4校のうち、七尾、小松、羽咋などはボートの歴史があり、受け入れ体制も整っており、部員数も毎年一定数確保されている。

先のデータに示したようにここ2、3年ボートの加入人数に増加傾向が見られる。各学校の生徒・顧問のはたらきでその実をあげているようであるが、それに加えてボート競技を扱ったテレビ番組が近年放映されたこともあり、その効果が現れているのかもしれない。それは全国的傾向のようである。

また、小松市にはボート部のある中学校が1つあり、そこを卒業して高校でもボートを続ける生徒が核となってボートの輪を広げる役割をしている。

ただ、その中学校出身者がボートのない高校に進学した場合、これまで競技を諦めていたのが、ここ数年小松RCに所属し、クラブ登録という形で競技を続ける選手がでてきた。ボート普及の面での新しい動きで大変喜ばしいことである。

(3) 活動場所の充実

各活動場所では、湾、潟、川など水域に特性があり、注意を払うべきところはそれぞれあるが、安全第一で取り組んでいる。

各水域の安全対策としては、今年度、水域安全委員会を立ちあげる予定である。これまで個々の団体で取り組んでいた安全に対する方策を共通のマニュアルとして公表し、情報を共有することによって、より確実な安全体制を目指すものである。

4つの中では、大会が行われている津幡のコースが、地理的にも中央に位置していることもあり、石川ボートの拠点場所となる。今後も、陸上施設も含めたコースの充実に

努めていかなければならない。

課題としては、石川県津幡漕艇競技場が管理している艇の老朽化がある。県艇庫には現在ボート競技5種目48艇があるが、いずれも平成3年石川国体を契機に納艇されたもので、現在の高校のボート競技の規格では旧式のものとなっており、艇の更新が求められている。艇更新のシステムを確立していく必要がある。

また、審判艇の更新も望まれる。現在全国の主なボートコースに備えられている審判艇は通称「カタマラン」と言って、ボート競技専用の波がたたない設計を施したモーターボートである。ブロック大会や全国規模の大会を運営するには、この人工波のたたない審判艇の導入が求められる。さらに、コースの浚渫も大きな課題である。年々河川からの自然堆積でゴール付近の水深が浅くなる傾向がある。審判艇が底をつかえる危険性もでてきており、長く漕艇場を維持管理する上で浚渫工事の必要性が高まっている。

小松地区の活動場所は近年整備が進んだ。従前は中学・高校・一般と別々に艇庫を持ち、艇を出す場所もせまいところであったのが、国土交通省の河川整備事業が進められ、コンクリート製のスロープと階段のついた立派な漕艇施設が完成した（平成15年）。艇庫も「小松共同艇庫」として新築され、現在60艇ほどが納艇され、水上練習に活用されている。

ただ、雨天時等水上練習ができないときの室内トレーニングスペースが十分でなく、特にシーズンオフの冬場の練習活動をいかに効果あるものにできるかが課題となっている。

5 おわりに

週休2日制が実施されて数年が経過した今、各学校特に進学校で授業数確保の取り組みが強化される中、平日7限授業の日が増えた。必然部活動の時間が制約されている現状がある。本県ボート部のある高校は進学校が多いため、その影響は無視できない。それが近年の上位進出の減少につながっているとは即断できないが、以前と比べて平日の時間がとりにくくなっていることは事実である。その分土、日の練習が長くなったかと言えば必ずしもそうとは言えず、土曜補習・模擬試験等かなり土曜に行う学校行事も多く、部活動の時間を確保するには全体に厳しい環境になっているようである。

現在、部員数は全国的には一頃より減少はしているが、全国上位の競技水準は国際大会の経験を有する選手もおり、高いものがある。そういう状況の中で全国上位に食い込むには、以前にも増して専門技術指導が必要であると感じている。

ボート競技の運営指導等に携わる中で、ボート競技が置かれている現状を踏まえつつ、部を預かる顧問が勝利へ導くために備えなければならない3つの基本条件を取り上げた。その第一に高い技術指導力をあげたが、理想は顧問の先生がその力を身につけることではあるが、それに到る過程として、地域クラブ活動との連携も1つの重要テーマとして考えたい。

小松からボート競技でオリンピック選手はこれまで5人輩出している。また、大学や一般で全国的な活躍をしている選手が現在何人もみられる。それら過去国際級で活躍した人たちや現役の一般競技者を招いて高校生と交流することも効果が期待できるであろう。

教育効果を上げるには、実績をつくることも大切である。幸い小松 RC との連携で力をつけた選手がいる。この流れを確かなものとし、普及・強化の面で、ボート界の一層の隆昌を期したいと思う。

定通陸上10年の歩み

----- 生徒理解から競技力の向上へ -----

石川県立金沢泉丘高校通信制課程
教 諭 木 下 茂

1 はじめに

定時制・通信制高校で学ぶ生徒は、転入・編入などの学習歴、就労状況や体調面などにより学習環境・生活環境はさまざまである。通信制に限っても全日制・定時制の中途退学者や中学校での不登校傾向の生徒や、体調に不安を抱える生徒が多く在籍している。特に近年は10代の生徒の割合が高くなっている。

通信制の部活動は数年前になくなり、定時制通信制総合体育大会のために同好会活動という形で体育系の活動のみが継続している。しかしながら、正規の活動時間は年にわずか3時間（特別活動の時間）である。今年度は、陸上競技（男・女）、ソフトテニス（男・女）、卓球（男・女）、柔道（男子）が活動している。

通信制のスクーリングは日曜日と月曜日の2日間であるが、通信制の学習システムは週に1日が基本であり、年間25日程度の登校である。出校日数の多い生徒でも年間40日程度の出校日数である。

陸上競技同好会の活動もスクーリング日を中心としているが、生徒の活動状況により週2日～5日の練習日を設定している。練習時間については、スクーリング日は生徒の空き時間に行っており、スクーリング日以外は生徒の実情に合わせて実施している。

陸上競技同好会の生徒もまた、学習歴や就労状況などさまざまな生活環境のなかで、学校生活を送っている。加えて体調に不安を抱えながら学校生活を送っている生徒も多い。

同好会活動のねらいは学校生活への意欲づけと競技力の向上においている。生徒の競技力は千差万別であるが、意欲はおおむね高い。しかしながらこれまで一番難しいと感じたことは、生徒がなかなか心を開かない傾向にあることである。これまで私が教師として大切にしたいと考えてきたことは、目の前の生徒に「しっかりと愛情を持って接する」「専門としていることの面白さを情熱を持って伝える」ことである。生徒の悩みや躓き、意欲の方向がどこに向いているのか、問題意識を持ち生徒を理解し、励ます指導でありたいと考えている。

今回の研究発表に際し、9年間の活動のまとめと今後の課題を明らかにするものである。

2 全国定時制通信制陸上競技大会にむけて

定時制通信制体育大会（定通総体）は、石川県大会（6月）・全国大会（8月）・北信越大会（9月）があるが、陸上競技は県大会（県予選会）と8月に国立競技場で行われる全国定通陸上競技大会のみである。全国定通陸上競技大会は今年で42回を迎え、石川県が参加を始めたのは昭和60年からである。

出場資格は各都道府県一種目に3名以内であるが、石川県では全国大会での予選通過記録に相当する目標記録を設定している。出場は4回までである。都道府県対抗であるため選手は県代表で、リレー種目は単独校でも混成チームでも良いこととなっている。

この全国定通陸上大会の石川県の過去10年の参加人数・競技成績・取り組み等を通して今後の定通制（主に通信制）の部活動の在り方を考えてみたい。

3 これまでの取り組み

(1) 同好会登録（9年間の陸上競技同好会の生徒数は資料①）

- ① 入学後に同好会登録を行うが、入学時の面接や教育資料表（中学時・高校での部活動欄）から陸上競技経験者をピックアップし声かけを行う。
- ② 体育のスクーリングで声かけをしてもらったり、見学してピックアップし声かけ

を行う。

- ③ 陸上競技同好会の生徒に、陸上競技の得意そうな友達に声かけをさせる。

(2) 練習日および練習時間

日曜・月曜のスクーリング日は生徒の空き時間を利用して金沢市営陸上競技場および泉丘高校の運動場で行う。火曜～土曜日は10時～12時、13時～15時、18時～19時30分と、活動している生徒の体調や勤務時間などの実情に合わせて行っている。

(3) 合同練習会

- ① 全国定通陸上大会の初期の頃は、リレー種目(県選抜の混成チーム)に重点を置き、全国大会にできるだけ多くの生徒を参加させることを主とした。補欠の生徒も個人種目に出場できるので、生徒を競技会に慣れさせ、次年度以降の意欲づけにも有効であった。また、何よりも多くの顧問の先生方が生徒引率として参加することの効果も大きなものがあった。
- ② リレー種目のバトン練習の必要性からではあるが、定通の合同練習会を実施した。働いている生徒も多く、練習は夕方からとした。また、全国大会前に全日制や一般との記録会などの競技会にもチームとしても参加した。同じ定通制で学ぶ生徒同士であり、連帯感や刺激を得る良い機会となった。
- ③ 平成16年に県立ろう学校と合同合宿(練習会)を行ったことも、生徒の内面の成長に良い経験となった。

4 生徒の活動および生徒理解のためのアプローチ(資料Ⅲを参照)

個別の生徒のアプローチの事例については、生育歴や学習歴、病歴などのため省略する。

5 まとめにかえて

(1) 生徒の変容

生徒の活動しようとする意欲を支えているのは、「陸上競技が好き」であることはもちろんであるが、「これしかない」という意識も強いように思える。定通制の生徒が何かを表現したり、自分を認めてもらえる機会はそれほど多くないのが現状である。

定通制の定通総体(県大会・北信越大会・全国大会)は、全日制の大会に比べ競技レベルや生徒数の関係で出場しやすいため、目標も持ち続けやすい面もある。しかしながら、アルバイトや体調面で練習を継続することが難しい生徒も多いという現実もある。

生徒の具体的な変容は、やはり「自分に自信が持てた」と感じられることである。競技の結果に関わらず、生徒のこれまでに見たことのないような誇らしげな表情に接する場面も多く、指導者として何よりも嬉しく感じる時である。

同好会での活動を「校内生活体験発表会」や「青春のこだま」(石川県定通制生徒生活体験発表会)で発表する生徒も多く、学校生活への意欲づけの意義も大きなものがあると思われる。

(2) 生徒を理解しようとする姿勢

生活体験発表会などの発表内容にもあるが、定通制で学ぶことに引け目を感じている生徒は少なくない。加えて中学校や前籍校(転入生)でさまざまなダメージを受けていたり、学校や教師に不信感を持っている生徒も少なくない。いきおい働きかけに心を開きにくい生徒も多いのが現状である。

しかしながら、定通制の先生方は生徒を大事にしていると感じる場面は大変多い。接する生徒数がそれほど多くはなく、生徒の悪いところを減点するよりも、良いとこ

ろを加点しようとする姿勢が強く、生徒の話をよく聞き、一人ひとりを認め励ますための時間が多いことが大きな要因であると思われる。ただ、生徒に対して指導全般のハードルを下げているという課題もある。

(3) 生徒理解の方向性

本当の生徒の悩みや苦しみ、躓きを理解することは容易ではありません。悩み、苦しんでいるのは生徒自身です。であるならば、生徒の現状を全くの白紙の状態のみで、「生徒の心の痛み」を分かろうとする努力、良いところを見つけ寄り添う姿勢が何より大切ではないでしょうか。定通制に限らず生徒が心をひらき、信頼関係のうえで指導が成り立つことに変わりはないと考えます。

定通制で部活動している生徒の多くは、全日制で活動している生徒とほぼ同世代です。これまでの学習歴や学校生活を送る環境には違いはありますが、暖かい目で生徒をみて励まして欲しいと思います。

競技力の向上からは程遠い指導ではありますが、これまでの同好会（部）活動が、生徒にとって、何らかの形で学校生活に対する意欲を呼び起こす、ひとつのきっかけとなったとすれば、小さいながらも活動の意義はあったと考えます。

資料1 陸上競技同好会の部員数の変遷（泉丘通信）

平成	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
男子		2	3	3	5	1	2	2	5	6	5
女子		0	1	1	3	2	2	1	3	2	4
合計		2	4	4	8	3	4	3	8	8	9

※ 陸上競技同好会の活動は平成11年度より活動を開始した。

※ 過去の陸上競技経験者は約3分の1弱である。

※ 入賞者の陸上競技経験者は45%である。

※ 2名を除き、転・編入生であり、4分の3は転入生である。

資料2 石川県の全国定通陸上大会における主な成績と参加者数

平成	泉 丘 通 信	定 時 制 高 校	男	女	合 計
10		男子 400 m 4 位 (金沢中央) 男子円盤投 4 位 (金沢中央)	2	0	2 (0)
11	男子 5000 m 8 位		2	0	2 (2)
12	男子 5000 m 7 位 男子 4 × 400 mR 8 位 女子円盤投 優勝 (女子フイー	(県選抜チーム) 女子走幅跳 2 位 (小松北) ルド 3 位)	4	2	6 (4)
13	男子走幅跳 7 位 女子 3000 m 4 位	女子 400 m 7 位 (金沢中央)	7	4	11 (4)
14	男子 100 m 8 位 男子走幅跳 5 位 男子走幅跳 8 位 男子 4 × 400 mR 4 位 女子 400 m 2 位 女子 800m 7 位 女子 3000m 7 位 女子走幅跳 3 位	女子走高跳 6 位 (羽 松) (県選抜チーム)	9	4	13 (7)
15	女子 3000 m 優勝	男子砲丸投 2 位 (金沢中央) 女子走高跳 5 位 (羽 松) 女子砲丸投 4 位 (加賀聖城)	4	7	11 (3)
16	女子 3000 m 4 位	女子砲丸投 優勝 (金沢中央) 女子砲丸投 6 位 (加賀聖城)	7	2	9 (1)
17	入 賞 者 な し		7	2	9 (1)
18	男子走幅跳 4 位 男子三段跳 4 位 (男子フィールド 7 位)	男子 200 m 5 位 (羽 松) 女子 3000 m 3 位 (加賀聖城) 女子 100 mH 3 位 (金沢中央)	11	6	17 (6)
19	男子走幅跳 3 位 女子走幅跳 7 位	女子 100 mH 2 位 (金沢中央) 女子砲丸投 7 位 (小松北)	4	2	6 (3)
20	男子三段跳 2 位 男子 2000m 障害走 6 位	女子 200 m 5 位 (加賀聖城) 女子砲丸投 8 位 (小松北)	9	10	19 (4)

※ 4 × 400 mRはいずれも加賀聖城・県立工業・泉丘通信の県選抜（混成）チーム

※ 左端の参加人数合計欄の（ ）は泉丘通信の参加人数

6 部活動のこれからに期待して

高体連の研究発表に際しては、研究会の対象が生徒や保護者ではなく、部活動の顧問を中心とする部活動の純粋な研究の場であると考え、私見を含めて原稿を離れ素直な考えを述べた。

私自身も高校時は、部活動に良きチームメイトと表現の場を得て充実した高校生活を送ることが出来た一人である。良き理解者である恩師との出会いが、教師をめざすきっかけともなった。このような体験を持つ指導者は大変多く、その指導者の情熱の根源ともいえる。

私も部活動が高校生の学校生活をより充実させる重要な要素であり、部活動の未来を信じる一人である。本校通信制は一年間に160名から170名が転入生として入学してくる。体調面などでの不登校傾向、怠学、問題行動、経済的な理由等であるが、多くは広い意味での不適應である。

今回の研究発表のため、本校通信制の部活動の経験のある生徒に聞き取りを行った。

部活動の経験のある生徒に転入学に至った経緯や前籍校の様子を聞くと、理由の中に意外に「部活動の顧問の先生が嫌いだった」「部活動の部員とのトラブル」という答えが多かった。もちろん生徒の答えをそのまま受け取ることが出来ないし、生徒自身の責任に帰する部分も大きいと思われるが、学校生活をより意欲的に、充実させるための部活動であるのにと、大変残念な思いを持った。と同時に、私自身のこれまでの指導を反省する機会ともなった。

指導者も人間であるから、クラスの生徒や部活動の部員のなかに、「この生徒さえ居なければうまくいくのに」と考えることはあると思われる。しかしながら、このような生徒を理解し、関わろうとする姿勢が、指導者を成長させてくれるのではないかと考える。生徒も生徒なりに変わるきっかけを必死に探しているという思いを、われわれ指導する側が問題意識を持ってしっかりと受け止めなくてはならないのではないかと。

教師は、そして指導者は生徒の成長に関わるという大切な役割を持っているのだから。

今回、これまでの指導を振り返る良いきっかけを与えていただいた高体連に感謝します。

資料Ⅰ・Ⅱについては、平成19年度の研究発表後の、平成20年度の部員数と主な成績を追加した。

小規模校における部活動の運営について

～県立高等学校再編を間近に控えて～

バスケットボール専門部

穴水高等学校 藏野 紀夫

1. はじめに

本県における今後 10 年の中学校卒業予定者数は、ほぼ 11000 人台で推移するものの、県北地区では、大幅な生徒の減少期を迎える。

この地区では平成 12 年から進められてきた「高等学校再編整備」で、七尾東雲、能登青翔、能都北辰の 3 つの新設校へ 8 校が統合されました。バスケットボール専門部としましては、このいずれの新設校においても、バスケットボール部が設けられていたことは喜ばしいことであったと記憶しています。

しかし、この時、「近い将来検討すべき学校」として 8 校 1 分校が示されており、それらの学校においては、今日まで学校の存続はもちろんのこと、バスケットボール部の運営にもたいへんな苦労があったことと思います。そして、本年 10 月 15 日、「県立高等学校の活性化推進計画」が示され、この地区での今後の高等学校の再編整備の姿が明らかになりました。

そこで、バスケットボール専門部としましては、今後しばらくは登録学校数が減ることは当然のことであるが、なんとしても登録部員数が減らないことを強く願い、それぞれの学校における現状を報告したいと考えました。

2. 調査の方法

(1) 各校の運動部活動加入率の比較

石川県高等学校体育連盟事務局の集計データより抜粋

(2) 指導者からチーム作りについての聞き取り調査

県大会成績上位の男女各 8 校の指導者にインタビュー

(3) 各校の部員数が運動部活動加入者数に占める割合数値

(4) 合併チームによる活動に対する生徒たちへの意識調査

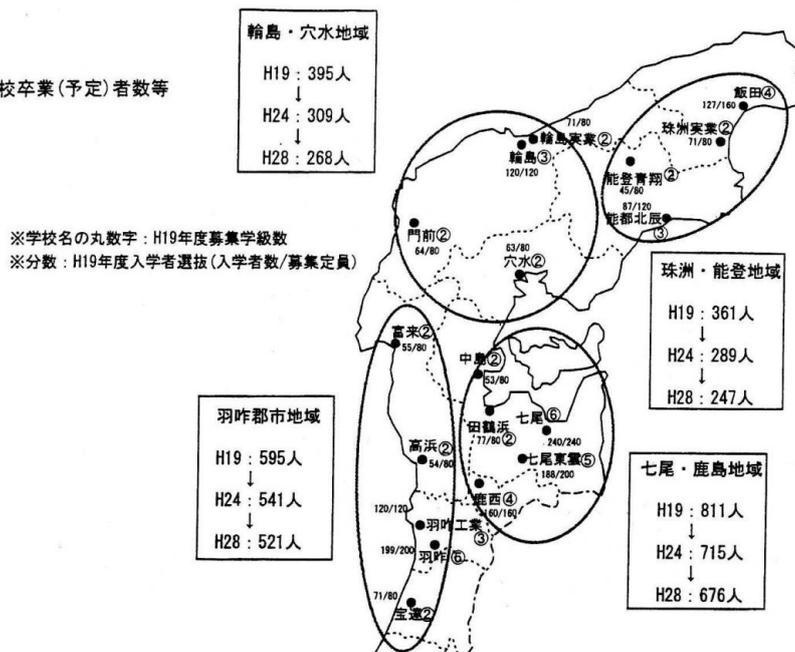
【調査期間】

いずれも 10 月 15 日の「県立高等学校の活性化推進計画」発表後から 4 週間

3. 地域の実況

県北地区に存在する 8 つの学校では募集定員の充足率は低いものの、それぞれの高校における運動部活動加入率はたいへん高い数値を示している。また小学校のミニバスケットボールから中学校、高校、そして一般のクラブチームまでとても盛んにバスケットボールの活動がなされている地域である。各校は互いに練習試合や練習大会での交流を重ねるよきパートナーでありながら、地区予選大会や県高校総体、新人大会等ではよきライバルとして健全に存在しあっていると言える。

高等学校配置状況及び地区別中学校卒業(予定)者数等



◇各校の運部活動加入率(男女総計)

年度 校名	15年	16年	17年	18年	19年
飯田	56.9	68.7	66.4	68.2	69.8
輪島	52.1	60.6	55.6	60.6	63.7
門前	61.1	67.8	70.6	79.3	77.8
穴水	60.6	74.8	84.1	73.9	78.7
県平均	48.1	50.3	52.2	52.8	53.6

◇各校男女別バスケットボール部員数(分子:部員数、分母:運動部活動加入者数)

年度 校名	15年		16年		17年		18年		19年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
飯田	$\frac{23}{147}$	$\frac{17}{124}$	$\frac{27}{182}$	$\frac{17}{145}$	$\frac{22}{171}$	$\frac{15}{131}$	$\frac{17}{178}$	$\frac{14}{111}$	$\frac{14}{162}$	$\frac{9}{111}$
輪島	$\frac{20}{143}$	$\frac{18}{104}$	$\frac{28}{170}$	$\frac{14}{107}$	$\frac{20}{141}$	$\frac{13}{96}$	$\frac{21}{146}$	$\frac{9}{91}$	$\frac{26}{158}$	$\frac{9}{75}$
門前	$\frac{21}{56}$		$\frac{20}{70}$		$\frac{17}{86}$		$\frac{16}{81}$		$\frac{15}{81}$	
穴水	$\frac{44}{87}$	$\frac{11}{47}$	$\frac{39}{122}$	$\frac{15}{47}$	$\frac{35}{132}$	$\frac{13}{53}$	$\frac{29}{91}$	$\frac{14}{39}$	$\frac{24}{81}$	$\frac{11}{52}$

4. 考察

(1)平成 20 年 4 月に再編される学校

①飯田高校と珠洲実業高校

- ・飯田高校は、男女とも活動は盛んであるが、部員数が少なく、将来にわたって、合併チームによる部員数増は歓迎されると考えられている。
- ・珠洲実業高校は、現在女子部のみの活動であるが、部員数が極めて少なく、毎年、大会参加が危ぶまれながらの活動であるが、合併チームでの活動に対しては、「分からない」が 50%、「難しいと思う」が 33%、「良いと思う」が 16%と答えている。

②輪島高校と輪島実業高校

- ・輪島高校は、男女ともに活動は盛んであるが、女子部の部員数が極端に少なく、将来にわたっては合併チームによる部員数増は歓迎されると考えられる。一方男子部は両校ともしっかりと部活動が運営されており、しばらくは合併チームでの活動は考えていないようである。

③七尾東雲高校と中島高校

- ・中島高校は現在男女とも部が存在していないが、かつては男女とも盛んな時期があり、特に女子部は県内大会、北信越大会を制し、インターハイ 3 位入賞の実績もある。また石川インターハイと石川国体を開催した町でもありバスケットボールの基盤ができており、七尾東雲高校へ統合されたら活動を続ける生徒も多く存在すると考えられる。

(2)平成 21 年 4 月に再編される学校

①能都北辰高校と能登青翔高校

- ・能登青翔高校は男子部のみの活動であるが、少人数での部の運営や大会参加を苦とせずしっかりと活動している。合併チームでの活動については現 1 年生 100%が「分からない」と答えている。

②高浜高校と富来高校

- ・高浜高校では女子部、富来高校では男子部のみの活動であるが、将来にわたっては男女それぞれの活動が期待される。

(3)輪島高校の校舎整備後に再編される学校

①輪島高校と門前高校

- ・門前高校は現在男子部のみの活動であるが、部員数の男子全運動部活動加入者数に対する比率が 20~30%と高く、単独での部活を望んでいる。

②輪島高校を含む周辺校と穴水高校

- ・穴水高校は男女とも活動が盛んである。とくに男子部は、部員数も多く、男子全運動部活動加入者数に対する比率は 30~50%と極めて高く、強く単独での活動を望んでいる。また女子部は女子全運動部活動加入者数に対する比率が 20~35%と安定はしているが競技経験者が少なく、将来にわたり合併チームでの活動に対しては「分からない」が 100%である。

5. チーム作りの例から

ところで指導者の立場からも考えてみよう。県内においてバスケットボール指導者として活躍されている16人の指導者からチーム作りについてインタビューしたところ

- 全国で戦える集団になることを目指す
- 選手は指導者の姿を見て動く。だから誰よりも早くコートに立ち、最後まで見てやる。
- 選手一人ひとりに明確で高い目標意識をしっかりと持たせる
- 仲間意識を育てるとともにライバル意識を持たせる

という見解が、重複して聞き取ることができた。これらの多くは県央、県南地区ないし七尾・羽咋地区の比較的規模の大きな学校の指導者の見解であり、これから再編がなされる県北地区の5クラス規模になる学校でも同様のことが考えられるかどうかはわからない。その主な理由としては、規模の小さい学校では職員構成人数が少なく、所属や校務分掌、そして複数の小委員会に属し、一人当たりの仕事量や会議の回数がたいへん多くなっている。また、この地区ではどの学校でも0限・7限授業、土曜スクールや補習、長期休業中の学習合宿等を多く取り入れているため、前項の指導者としてのチーム作りの心得を実践しようと思うと、どうしても困難が生ずることも考えられる。

6. まとめ

以上のように20年4月に再編がスタートされる6つの学校の生徒にとっては、現在も活動を継続している最中での突然の話であり、来年以降の学校の様子もつかみきれず、複雑な気持ちでの回答であったと考えられるが、「分からない」という回答が多くを占めるものの、合併チームでの活動に対しては決して否定的ではないと考えられる。

21年4月に再編がスタートされる4つの学校の現1年生は100%の生徒が「分からない」と回答しているが、学校やこの地区では12年から始まった第1次再編を直接経験されたり、その後多くの情報を収集されている先生方も多く、生徒たちに対しても2年の猶予時間をかけて十分に理解を深めさせた取り組みができると考えられる。今後それぞれの学校での話し合いの中で是非とも男女バスケットボール部の開設と統合までの過渡期における合併チームの運営についても学校の理想と生徒たちの現実がしっかりと結びつく取り組みがなされることを期待します。

本県高等学校における運動部活動の普及活性化のため、地道に実践していく指導者が今後ますます増え続けていくことを願ってやまない。

平成20年度 第2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21年1月29日(木) 13:00～14:30
- 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 『元気若人！ つくろう 高校スポーツの新しい道』
一部活動で育む真の力ー
- 7 内容 研究発表
全国高等学校体育連盟研究大会発表
『鍼灸マッサージのニーズと今後の活用』
～部活動におけるスポーツ傷害と体調管理の
実態に関するアンケート調査から～
発表者 盲学校 上原 崇教諭
- 『全員陸上』～夢を力に！ 己自身への挑戦！～
発表者 陸上競技専門部
小松商業高等学校 日野 正尚教諭
- 『登山大会審査の現状とその方向性』
発表者 登山専門部委員長
七尾東雲高等学校 出村 豊教諭
- 『明日につながる強化を目指して』
発表者 フェンシング専門部
金沢西高等学校 高田 満教諭

鍼灸マッサージのニーズと今後の活用

～部活動におけるスポーツ傷害と体調管理の実態に関するアンケート調査から～

石川県立盲学校

教諭 上原 崇

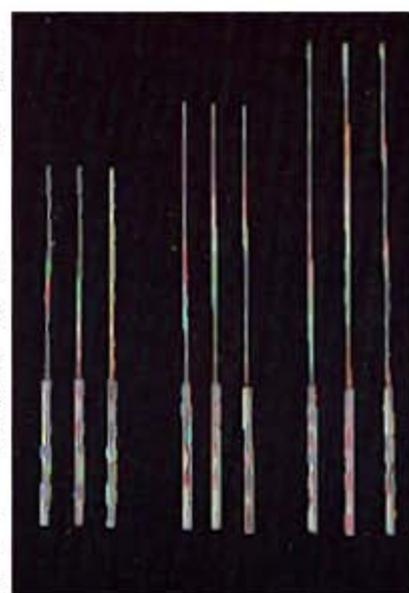
1 はじめに

(1) 本研究のねらい

私は石川県立盲学校の理療科に勤務している。理療科とは視覚に障害のある方を対象とした鍼灸マッサージ（はり、きゅう、あん摩マッサージ指圧）の職業教育課程のことである。当然私自身も鍼灸マッサージ師の資格を有し、加えて「盲学校特殊教科教諭（理療）」の教員免許を持つことで盲学校の教壇に立っている。

こうした職業教育に携わる一方、私は部活動の顧問として視覚障害者の野球（グランドソフトボール）にも長年携わっている。部活動では練習や大会を通じてケガをする生徒、痛みを訴える生徒、疲労の蓄積する生徒がよく現れる。そんな時、私は鍼灸マッサージ師として生徒の体調管理を預かる。私に限らず、鍼灸マッサージ師がスポーツ選手の体調管理を預かることは少なくない。また私の知人や本校の卒業生にも部活動における体調管理に携わっている者がいる。しかしながら、それらは競技力の高い選手を対象とするケースが多く、一般的にスポーツを愛好している人達にはまだまだ浸透していないように感じていた。

そこで今回、石川県高等学校体育連盟の協力を得て、部活動において鍼灸マッサージがどの程度活用されているか、また鍼灸マッサージがどこまで理解されているかを調査することとした。本研究を通してその現状とニーズを把握した上で、これから鍼灸マッサージが部活動にどのように関わっていけるかを考えていきたい。



一般的な鍼の規格

長さ 50mm 直径 0.2mm

(2) 鍼灸マッサージへの理解

① 医療従事者

現代の医療体制を支える医療従事者には、医師、歯科医師を中心に、看護師、助産師、保健師、理学療法士、作業療法士、視能訓練士、診療放射線技師、臨床検査技師、衛生検査技師、歯科技工士、臨床工学技士、歯科衛生士、義肢装具士、救急救命士、はり師、きゅう師、あん摩マッサージ指圧師、柔道整復師等がある。これらは全て厚生労働大臣の免許を受けて国民の健康と安全に寄与するものである。

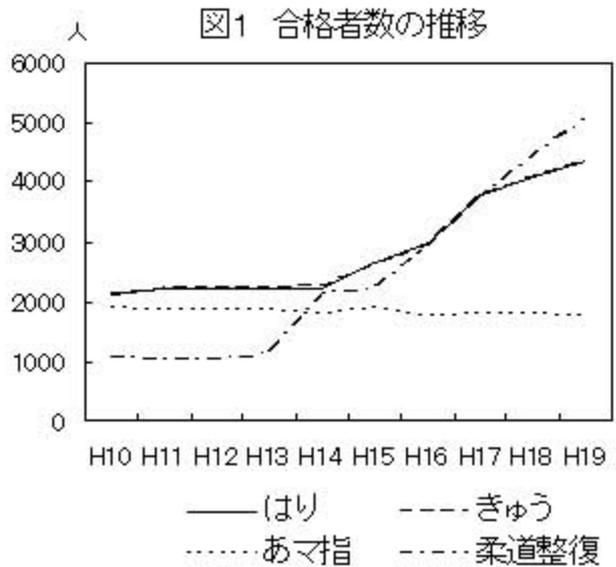
医師が行う行為を「医業」と呼ぶが、はり師、きゅう師、あん摩マッサージ指圧師、柔道整復師は、法律によって医師以外の者に禁じられている医業の一部を解除されており、これを「医業類似行為」という。

② 医業類似行為に携わる者

今回は便宜上、「鍼灸マッサージ」と総称して表現しているが、正確には、鍼は「はり師」、灸は「きゅう師」、マッサージは「あん摩マッサージ指圧師」といういずれも独立した免許で、厚生労働大臣が

行う試験（いわゆる国家試験）に合格した者に与えられる。

柔道整復師も合わせ、過去 10 年間の合格者数の推移をみると、「あん摩マッサージ指圧師」はほぼ平行線であるのに対し、「はり師」、「きゅう師」及び「柔道整復師」の合格者数が 5、6 年前から急増していることが分かる。平成 19 年度の合格者数は、「はり師」4,347 名、「きゅう師」4,344 名、「柔道整復師」5,069 名で、10 年前と比較すると「はり師」、「きゅう師」は約 2 倍、柔道整復師は約 4.5 倍もの数字となる。これは近年、全国的に専門学校の新設が相次いだためである。この動きは現在も続いており、これからも増加していくことが予想される。



③ 養成学校

鍼灸マッサージの免許を取得するためには、「はり師」、「きゅう師」、「あん摩マッサージ指圧師」の3つの国家試験に合格しなければならない（ただし、はり師試験ときゅう師試験は150問中140問が共通問題なので合格者のほとんどが2つの免許を同時に取得する）。

国家試験の受験資格を得るには、厚生労働大臣が認定した養成学校（専門学校等）、あるいは文部科学大臣が認定した養成学校（大学、盲学校）で、「人体の構造と機能」、「疾病の成り立ちと予防」等、3年以上の専門教育を受け、知識及び技能を修得する必要がある。また各養成学校には、一般外来者向けの附属施術所の設置が義務づけられており、生徒はここで臨床実習を行う。

④ スポーツ傷害と鍼灸マッサージ

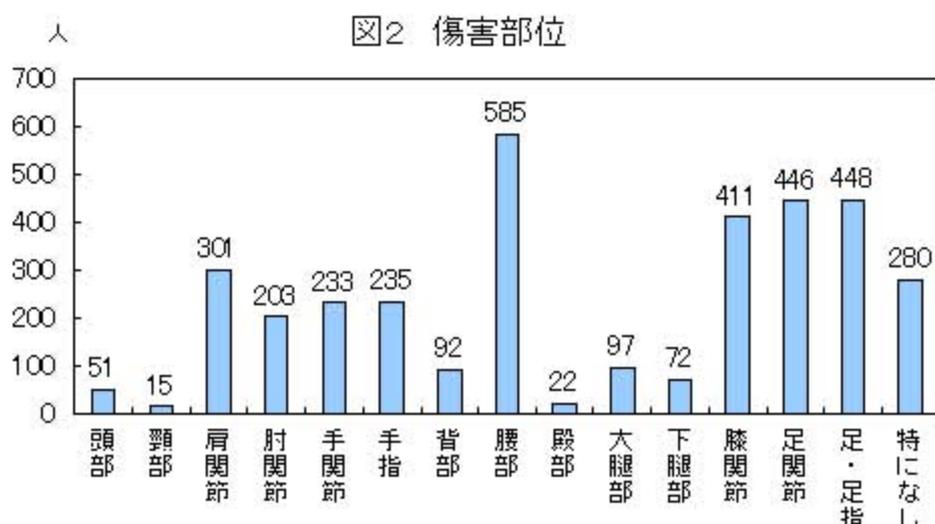
スポーツによるケガはスポーツ外傷とスポーツ障害の2つに分けることができ、これらを総称してスポーツ傷害という。スポーツ外傷とは衝突、転倒等の外力によるケガを指す（打撲、捻挫、骨折、脱臼、筋腱損傷や脊髄・臓器損傷等）。これに対してスポーツ障害は外力が何回か繰り返され加わった結果生じたものを指し、1回だけの外力で発生するものではない。いわゆるオーバーユース症候群（使いすぎ症候群）にはほぼ相当し、スポーツにおける職業病といえなくもない（野球肩、テニス肘、ジャンパー膝、ランナーズ・ニー、シンスプリント等）。鍼灸マッサージはこうしたオーバーユース症候群の治療に効果的で、鍼灸は主に鎮痛効果を、マッサージは主に疲労回復を目的に活用されている。

2 調査の方法

- (1) 実施期間 平成 20 年 6 月～ 8 月
- (2) 調査対象 石川県内の公立・私立高等学校 7 校 22 専門部 生徒数 1,648 名
- (3) 調査内容
 - ① 質問紙法による無記名のアンケート調査
 - ② 質問は 8 項目、内容は「アンケート調査の結果及び考察」を参照

3 アンケート調査の結果及び考察

Q1 部活動においてよく痛みを訴えたり、ケガをしたりする傷害部位について、以下にあてはまるもの全てに○をつけてください。



回答者数 1,648 名

「特になし」と回答した生徒が 280 名 (17.0 %) だった。つまり 1,368 名 (83.0 %) の生徒が部活動において痛みを訴えたり、ケガをした経験があることになる。しかも各部位の合計が 3,211 と、傷害を持つ生徒数の 2.3 倍になる。このことから多くの生徒が複数の部位に何らかの傷害を抱えていることが分かる。

部位別にみると「腰部」が 585 (35.5 %) と最も多く、次いで「足・足指」が 448 (27.2 %), 「足関節」が 446 (27.1 %), 「膝関節」が 411 (24.9 %) と続いた。これらの結果から、競技の特性によって異なるものの、腰から下半身に傷害が現れやすいことが分かる。

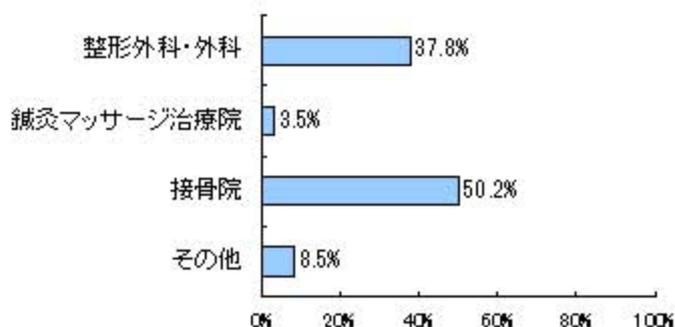
表1 競技別の傷害部位

	生徒数	特になし	傷害部位														合計
			頭部	頸部	肩関節	肘関節	手関節	手指	背部	腰部	殿部	大腿部	下腿部	膝関節	足関節	足・足指	
バスケットボール	271	43	5	1	12	8	27	50	11	94	2	8	10	94	112	91	525
陸上	187	30	7	1	13	8	3	1	8	67	7	31	19	42	60	54	321
サッカー	173	35	6	3	10	5	7	7	6	55	1	14	7	51	72	67	311
バレーボール	168	32	3	0	25	6	23	61	9	59	1	7	4	58	45	45	346
野球	151	19	2	1	71	65	12	10	7	49	1	6	5	21	13	20	283
剣道	98	8	3	2	14	10	35	13	9	50	0	3	4	19	22	46	230
バドミントン	83	23	2	0	11	3	5	3	3	17	0	4	1	20	22	26	117
柔道	79	1	5	2	29	26	22	27	12	39	5	5	6	31	17	37	263
テニス	72	10	0	0	26	17	25	7	4	25	0	1	0	14	14	12	145
弓道	62	22	4	0	14	16	21	18	3	7	0	0	0	4	1	3	91
ソフトボール	50	8	0	0	19	15	12	6	4	27	0	4	2	12	13	9	123
卓球	48	6	0	2	19	5	9	4	1	21	0	0	1	9	10	7	88
ハンドボール	46	5	0	1	13	8	10	12	3	17	1	4	3	9	17	10	108
ボート	40	13	2	0	3	0	3	4	6	17	2	1	4	2	5	1	50
ソフトテニス	24	7	3	0	7	1	8	2	1	3	0	1	0	2	3	4	35
フェンシング	23	5	0	0	0	0	2	2	0	5	2	5	1	4	7	3	31
ウェイトリフティング	23	2	1	0	7	5	3	3	2	14	0	1	1	7	2	2	48
ラグビー	16	3	6	1	5	2	4	3	3	8	0	2	4	3	4	4	49
なぎなた	16	5	1	1	0	0	1	0	0	6	0	0	0	4	2	5	20
スキー	7	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	4	1	9
ボクシング	7	1	1	0	0	2	0	1	0	4	0	0	0	0	0	0	8
水泳	4	0	0	0	3	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	10
合計	1,648	280	51	15	301	203	233	235	92	585	22	97	72	411	446	448	3,211

※ は競技別で最も多かった傷害部位

Q2 Q1のような傷害が起きた場合、初めにどのような医療機関に行きますか？

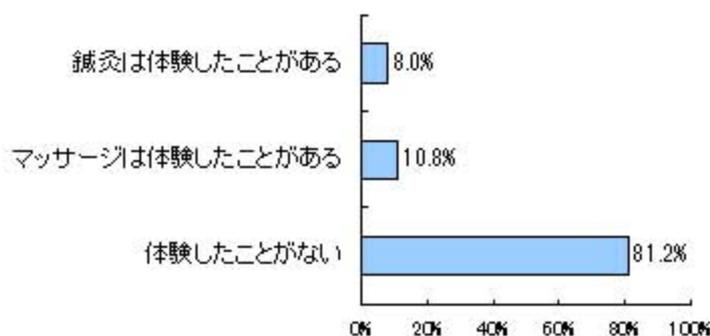
図3 初めに受診する医療機関



割合は極端に少なかったが、第2, 第3の選択肢となっていることも考えられる。ただ、多くの生徒にとって、鍼灸マッサージがまだまだ身近な存在になっていないことが伺える。

Q3 鍼灸マッサージを体験したことがありますか？

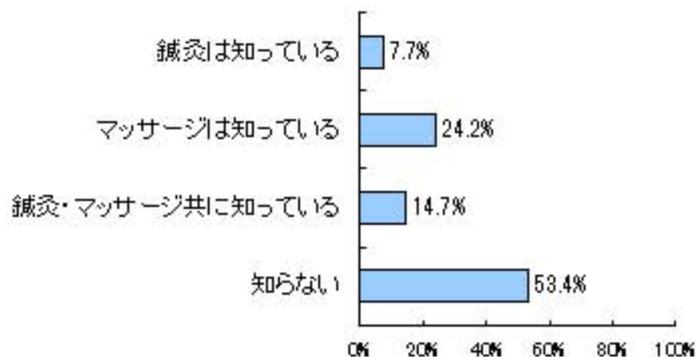
図4 体験の有無



院を受診する生徒が52名に対して、鍼灸マッサージを体験したことがある生徒はその約6倍になる。この質問では「体験したことがある」と回答した生徒にその感想も合わせて聞き69名から回答があった。内容は「痛みがとれた」、「疲れがとれた」というものが圧倒的に多く、鍼灸マッサージに対して良い印象を持ったものがほとんどだった。このことから、前述したとおり鍼灸マッサージが第2, 第3の選択肢として活用されていることが分かる。

Q4 鍼灸マッサージがスポーツにおける体調管理に活用されていることを知っていますか？

図5 スポーツへの活用



回答者数 1,469名 未記入 179名

「接骨院」と回答した生徒が737名(50.2%)と最も多く、次いで「整形外科・外科」が555名(37.8%)と多かった。

一方「鍼灸マッサージ治療院」と回答した生徒は52名(3.5%)とごくわずかだった。

スポーツによるケガは打撲や捻挫等の急性の症状が多いため、初めに受診する医療機関として接骨院や整形外科・外科が多かったことは決して驚くような結果ではない。鍼灸マッサージ治療院の

回答者数 1,632名 未記入 16名

「体験したことがない」と回答した生徒が1,324名(81.2%)と圧倒的に多かった。

一方「体験したことがある」と回答した生徒を合計すると308名(18.8%)で、内訳は「マッサージ」が177名(10.8%)、「鍼灸」が131名(8.0%)だった。

比較をすればその差は歴然としているが、308名という数字は決して少ないとは思わない。Q2の結果と合わせると、初めに鍼灸マッサージ治療

回答者数 1,635名 未記入 13名

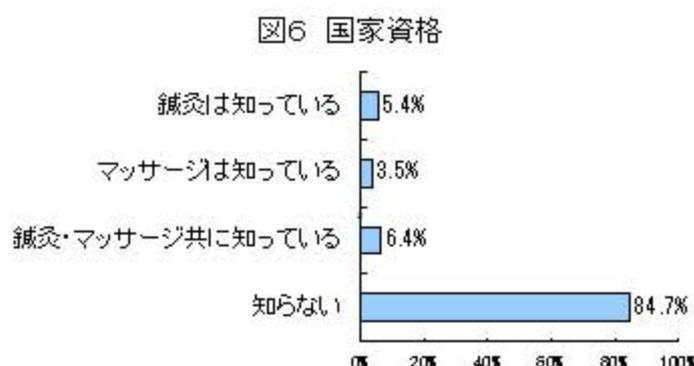
「知らない」と回答した生徒が872名(53.4%)と半数を超えている。

一方「知っている」と回答した生徒を合計すると763名(46.6%)で、内訳は「マッサージ」が396名(24.2%)、「鍼灸・マッサージ共」が241名(14.7%)、「鍼灸」が126名(7.7%)だった。

Q3の結果と合わせると、体験したことのある生徒308名の2.5倍となる763名の生徒が「知っている」と回答している。つまり体験したこと

ない多くの生徒も、活用されていることを知っている。この結果は、鍼灸マッサージのニーズがこれから増えていく可能性を感じさせるものである。

Q5 鍼灸マッサージを行うには国家資格が必要であることを知っていますか？



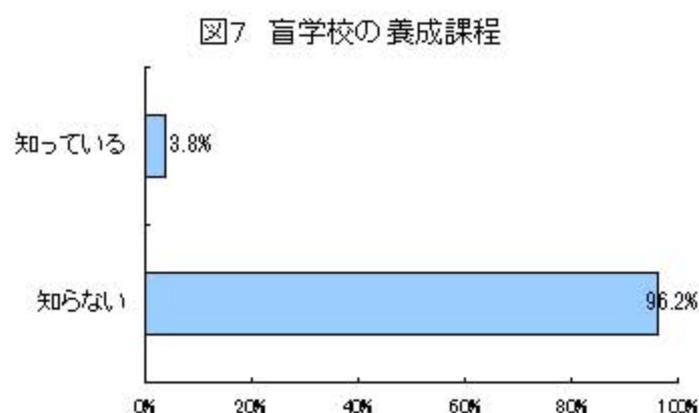
回答者数 1,619名 未記入 29名

「知らない」と回答した生徒が 1,371 名 (84.7%) と圧倒的に多かった。

一方「知っている」と回答した生徒を合計すると 248 名 (15.3%) で、内訳は「鍼灸・マッサージ共」が 103 名 (6.4%)、「鍼灸」が 88 名 (5.4%)、「マッサージ」が 57 名 (3.5%) だった。

存在は知られてきているが、その位置づけはあまり理解されていない。これは鍼灸マッサージに携わる者としては残念な結果と言える。

Q6 県立盲学校に、視覚に障害のある方（両眼矯正視力がおおむね 0.3 未満の方）を対象とした鍼灸マッサージ師の養成課程があることを知っていますか？

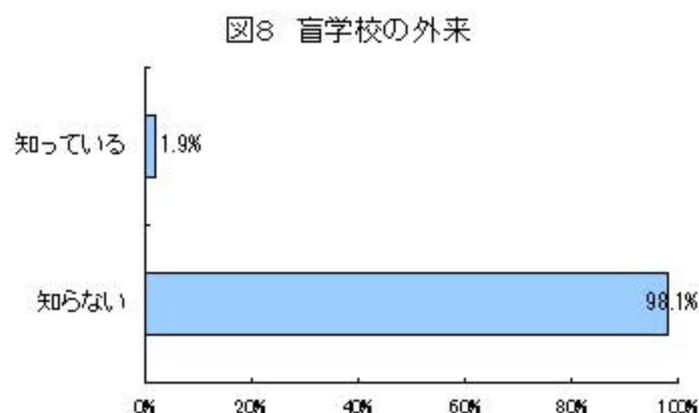


回答者数 1,614名 未記入 34名

「知らない」と回答した生徒が 1,553 名 (96.2%) と圧倒的に多く、「知っている」は 61 名 (3.8%) とごくわずかだった。

古くから視覚障害者の職業として圧倒的に多いのがこの鍼灸マッサージである。とはいえ、鍼灸マッサージ師全体に占める視覚障害者の割合は、30年前の 5 割から、現在では 2 割程度にまで減少している。鍼灸マッサージ=視覚障害者というイメージは今ではほとんどないのかもしれない。そして盲学校の存在があまり知られていないことも考えられる。

Q7 県立盲学校に、鍼灸マッサージの外来（診療を行う場所）があることを知っていますか？



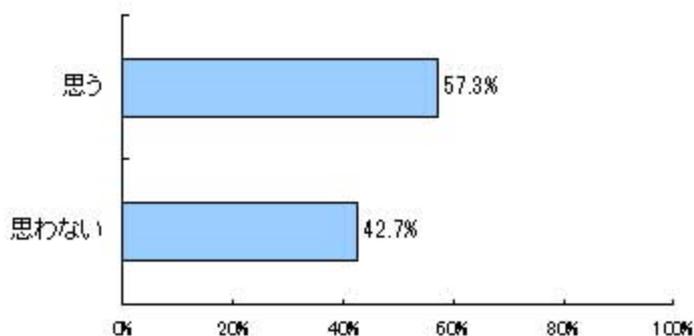
回答者数 1,617名 未記入 31名

「知らない」と回答した生徒が 1,587 名 (98.1%) と圧倒的に多く、「知っている」は 30 名 (1.9%) とごくわずかだった。

Q6 でほとんどの生徒が「知らない」と回答しているのだから、外来があることも知らないのは当然だろう。Q6 も含め、この極端な結果は盲学校の教員として寂しさを感じるが、理解を深めることで今後新しい展開を見い出せる可能性は十分にある。

Q8 鍼灸マッサージを体験したいと思いますか？

図9 体験の希望



回答者数 1,603名 未記入 45名

「思う」と回答した生徒が 919 名 (57.3 %) と半数を超えた。「思わない」は 684 名 (42.7 %) だった。

Q3の体験したことがある生徒 308 名を大きく上回る 919 名の生徒が体験したいと思っている。更に、Q4のスポーツにおける体調管理に活用されていることを知っている生徒 763 名も超える結果となった。体験したことがなくても、あるいはあまり知らなくても鍼灸マッサージに関心を持っている生徒がいることがわかる。

これまでの結果を総合的に考えると、多くの生徒が身体のどこかに痛みを訴えたり、ケガをした経験がある。鍼灸マッサージを体験したことのある生徒は少ないが、体験したことのない生徒でも鍼灸マッサージがスポーツの場面で活用されていることは知っており、実際に体験してみたいと思っている。現状では活用している生徒は少ないかもしれないが、それより多くのニーズが隠れているのではないかと。しかしながら、認知度はまだまだ高いものとは言えない。これから鍼灸マッサージが部活動に関わっていくためには、まず我々鍼灸マッサージ師が理解を求めていく取り組みが必要となる。

4 まとめ

スポーツ選手の体調管理には様々な要素がある。ケガの予防、健康管理、コンディショニング、現場での救急処置、医療機関との連携等である。これらはいわゆる「トレーナー」と称する人間が担っているが、部活動の現場に必ずしも「トレーナー」がいるとは限らない。となると、これらの役割を担うのは指導者となる。鍼灸マッサージの今後を考える上で重要なことは指導者への理解だと思う。今回石川県高等学校体育連盟とつながりを持てたこと、鍼灸マッサージを取り上げた発表をすることは大きな収穫となり、理解を深める貴重な一歩と言える。今後部活動の場面で鍼灸マッサージ師の活躍が広がっていくのは望ましいことだが、大切なことは生徒の健康と安全を保つことである。そのために鍼灸マッサージができることを理解していただき、これからその一助となれば幸いに思う。

②学校の理解	～行事、係活動への積極的参加
③中学校の先生方の理解	～練習会の実施
④チーム（個人）育成プラン	～チーム理念・信条、リーダー、練習日誌
⑤スタッフの充実	～気心の知れたスタッフ
⑥環境整備	～グラウンド整備、練習環境・道具の工夫
⑦指導者の資質の向上	～世界（全国）を知る
⑧進路実現	～卒業後の人生も一緒に考える
⑨人間性の向上	～肯定発言、目配り気配り心配り
⑩情熱（責任感）	～生徒以上の情熱

（2）チーム（個人）強化の具体的取り組み

①組織作り

最初の4年で基礎作りを念頭に、1. 全員陸上を信条。2. リレー駅伝を柱。
3. 報連相の徹底。3箇条を大切に組織作りを実施。最初の4年間は指導者が率先垂範を心掛ける。

②こころ作り

「陸上競技は生活力が問われる競技」という考えのもと、競技の結果以前に学校生活を大切にして、挨拶の励行、学校の規則を守り、清掃など係活動にも積極的に参加して一生徒として責任を果たすと共に、陸上以前に家庭・学校生活が大切であることを伝え、愛校心も育てることを大切にした。

実践に当たっては、1. ありがたいの心（感謝の心）。2. 私がやりますの心（積極性の心）。3. 忍耐力の醸成（継続は力なり）。3箇条を大切にしてこころ作りを行った。

③競技力の向上

目標の設定（心技体生活の作成）、コンディショニング指導、基礎基本の徹底、手抜きのない質の高い練習、プラスαの実施、リーダーの育成（各種目長）、練習日誌の作成などを大切にした。

実践に当たっては、全国を知ること、自分たちの練習に自信を持たせ、全国で勝負する雰囲気を作る。また、「全員陸上」～夢を力に己自身への挑戦～の信条のもと、自分自身の目標に対して真摯に努力し、選手各々が自分自身の頂点を目指す！ことを大切にして競技力の向上を図った。

（3）指導に際して大切にしていること

①選手に目標を持たせる	～見通し、ねらいを持たず
②選手に自信を持たせる	～長所を引き出す、認識させる
③選手に信頼される	～情熱で選手に負けない
④選手の動きを変える	～選手が理解できる動作・言葉でアドバイス
⑤戦略	～勝ちパターンに持ち込む

⑥自由な発想

～既成概念に囚われない（特に専門練習）

⑦欲張らない

～予定は未定

3. 戦えるチーム（個人）づくりと私の思い

インターハイに出場するためには、地区大会を県大会のように戦い、インターハイで結果を残すためにはインターハイを地区大会のように戦うことが大切であると考えました。個人では毎年インターハイに出場をさせて頂いていますが、4年目に地区大会をリレーで抜ける足がかりをつかみ、5年目に1600mリレーでインターハイに出場できた頃からチームとしてインターハイを戦う場として選手も顧問も楽しめるようになってきたと感じています。チーム信条である全員陸上は、リレーで出場してこそ達成できると実感しています。ややもすると、全国に行く自信がなくなり、普段の力が出せなくなることがありますが、3年目で県総合優勝への足がかりをつかみ、4年目で県総合優勝、6年目で地区総合準優勝・フィールド優勝、全国で全員陸上の横断幕を掲げ、チーム全体で戦えるようになった6年目の佐賀インターハイで西村藍が400mH優勝・中出千尋が走高跳3位という結果を残すことができました。

インターハイでの顧問の私は、できるだけ黒子に徹し、組織運営とコンディショニング調整に眼を光らせながら、後は選手が伸び伸びとプレーするだけ。「困ったときは先生も仲間もいるよ安心してプレーしなさい。」と声を掛けて送り出すことができました。まだまだ未成熟なチームではありますが、生徒が「小松商業で陸上して良かった」と思えるチーム作りを目指して、また、陸上で培った体力と精神力で逞しく豊かな人生を歩んでいって欲しいと願いながら、これからも選手と共に「全員陸上」に取り組みたいです。

4. 西村 藍 育成プラン

(1) 3年間の実績

1年～400mR地区総体出場、400mH県新人優勝、IHは付添

2年～1600mR予選・400mH準決IH、400mH準決国体

3年～1600mR準決・400mH優勝IH、400mH優勝・400m4位国体

(2) 大まかな育成プラン

1年～基礎基本、身体作り、適正の見極め

2年～経験値を高める

3年～自信を育てる

*1年目は①心と体を鍛える、2年目からは、①スピード重視、②走練習は量より質重視、③コンディショニング重視、専門練習は自由な発想で西村を見ることを心掛けて指導を行いました。

「登山大会審査の現状とその方向性」

七尾東雲高等学校 出村 豊

基本的に高校の登山部は大きく分けて「国体山岳競技」「インターハイ」の2つの全国大会出場目指して練習に取り組んでいます。どちらにしても初めての人のにとってはかなり謎に満ちた競技であり、ただ山に登るスピードだけを競う、苦しいスポーツだと思われがちなので、その中身を簡単に説明します。

I. 国体山岳競技

縦走と登攀（クライミング）の2つの種目で競います。（平成19年現在）

縦走・・・荷物を背負い、決められたコースを走った2人のタイムの合計で順位を付ける。早い話が山岳マラソンであり非常にシンプルである。（2年後には廃止）

登攀・・・クライミングボードを登った2人の高度点の合計によって順位を付ける。危険なイメージが強い競技であるが、全く安全で最近では若者に浸透。最近では全国大会優勝者に中高生がよく現れるようになった。（2年後に国体はクライミングに一本化される）

II. 高校総体（インターハイ）

登山では、名称として「登山競技」ではなく「登山大会」を用いており、高校総体（インターハイ）の「登山大会」は速さを競うものではなく、登山隊を編成して解散するまでの4日間で「高校生として登山技術・体力・知識がどれほど身についているか」という観点から総合的に審査されます。各県の代表選手4人と監督1人の計5人で構成された「パーティ」を基本に、男女別・種目別にA～C隊を構成し、4日間の競技期間中にさまざまな観点から審査が行われます。（県大会は3日間）

成績は他校との競争によるのではなく、それぞれのパーティが日頃培った実力をいかに発揮できるかにかかっています。このことから登山競技とは言わず「登山大会」と呼んでいます。登山大会の審査は、次の各項目で点を付け、100点法で競います。

① 体力(30点)



山を歩くのにふさわしい
体力があるか

② 歩行技術(10点)



安全確実な歩行技術が
身についているか

③ 装備(10点)



登山行動に必要な装備
がそろっているか

④ 設営・撤収(10点)



迅速かつ確実なテントの
設営と撤収

⑤ 炊事(5点)



適切な食料計画と調理

⑥ 気象(7点)



天気図の作成と解析
及びペーパーテスト

⑦ 自然観察(8点)



読図、地形と植生の観察
及びペーパーテスト

⑧ 記録・計画(10点)



適切な登山計画と
行動記録

⑨ 救急(5点)



的確な救急措置と医薬品の
取扱い及びペーパーテスト

⑩ マナー(5点)



自然保護への配慮



国体、クライミング競技
(リード競技・ボルダリング競技)

III. 「登山競技」のルールは？

「登山」と「競技」は本質的になじまない面があるのではと、首を傾げる方も多いかと思いますが。高体連の登山競技や国体の山岳競技においては、そのような点も配慮しつつ、安全登山に必要な技術・体力を身につけるため、あるいは登山に必要な体力技術を切磋琢磨の中で身につけるために、競技が行われます。高体連の登山競技と国体の山岳競技は、別種目といて良いほど形式が違います。本県の（「本校」ではないところが残念な気もしますが）高校生は、現在、双方の競技で活躍しています。

ここでは、平成20年度石川県高体連登山専門部審査基準と、平成20年度埼玉高校総体登山大会審査内容を紹介します。

IV. 石川県高体連登山大会審査基準

1チーム4人、100点満点です。この審査基準で行われる大会は、6月の高校総体と特区分を設けない9月の新人戦の2回です。

1. 体力 (30点)

※特区分（パーティ）によるチーム行動（20点）※（*男子60kg 女子52kgをチームの最低重量とする。）

- ①. 1位チームに20点を与える。
- ②. 2位以下のチームの得点については下記の計算方式を用いる。
1位チームの所要時間－自チームの所要時間＝減点
*小数第2位を四捨五入して小数第1位までを計算する。
- ③. 制限時間を超えた場合は0点とする。
- ④. リタイアの場合は0点とし、順位に入れず参考点とする。



2. 歩行技術 (10点)

- ①. 隊行動中に、条件の異なる3～5ヶ所で審査評価する。
- ②. スリップ・転倒・落石をさせた場合、各0.5点を減点する。
- ③. 危険な場所での安全確認を怠った場合、0.5点を減点する。
- ④. 下りのバランス・手袋の着用・フィックスの頼りすぎ 0.5点を減点する。

3. 装備 (10点)

- ①. 必要品の所持、その数量と保安について1点×10品目で審査し、各品目の状況に応じて各0.5点を減点する。

ア. 共同携行品

【テント一式（フライを含む）、ツェルト、炊事用具一式、コンロ（ガソリンコンロ禁止）、燃料、ラジオ、温度計、医薬品、予備食（メンバー全員の1日分）、修理具（ベンチ・針金・テントやザックが縫える針と糸・ガムテープ又はリペアテープ）、裁縫用具etc】

イ. 個人携行品

【雨具（上・下）、防寒具（ウールまたはフリース）、寝袋、着替一式、水筒、食器類、細引（4～6mm×5m）、ヘッドランプ（予備電池）、計画書、地図、磁石、時計、筆記具、ナイフ、呼笛、手袋、マッチ、ライター、非常食、行動食、ザック、ザックカバー、サブザック、】

4. 設営・撤収 (10点) *制限時間を10分間とする（ザックから出すところから収納まで）

- ①. ペグ（角度の不適切、打ちこみ不足、本数不足）各0.5点を減点
- ②. 張り綱（たるみ、ランナーの位置） 各0.5点を減点
- ③. グランドシートの使用法、適切なサイズ等 各0.5点を減点
- ④. 完成度（極端なシワや傾斜等） 各0.5点を減点
- ⑤. 設営中の手袋の未着用 0.5点を減点
- ⑥. 設営中及び設営後のザック等の整理 各0.5点を減点
- ⑦. 設営用具の片づけ（袋物の整理） 各0.5点を減点
- ⑧. 撤収後の整地等 各0.5点を減点



5. 炊事 (5点)

- ①. 衛生的な調理 (調理用シートの使用, 食料の整理等) 各0.5点を減点
- ②. コンロの正しい使用方法 (安定度・防風対策・燃料保管) 各0.5点を減点
- ③. 計画書の献立と実際の一致 各0.5点を減点
- ④. 調理の手順や手慣 各0.5点を減点



6. 気象 (5点)・基礎的な気象の課題 (2点)

*気象通報 (含録音) を聞いての「天気図の作成」(放送終了後20分で提出)

- ①. 各地点の気象の正確な記入 各0.1点を減点
- ②. 等圧線の適正な記入 各0.1点を減点
- ③. 基本等圧線の正確な記入 各0.1点を減点
- ④. 高気圧, 低気圧, 前線の正確な記入 各0.1点を減点
- ⑤. 解析, 予報の記入 各0.5点を減点
- ⑥. 完成度 各0.5点を減点



7. 自然観察 読図 (4点)・自然観察の課題 (4点)

- ①. 地点確認 (0.5点×4箇所×2日) : 誤差は2mm以内

8. 計画 (6点)・記録 (4点)

- ①. 計画書 (1点×6ポイント) *状況に応じて各0.2~0.5点を減点する。

【メンバー表 (氏名・生年月日・住所・血液型・係り・保護者・電話), 緊急連絡先 (留守本部・現地本部・責任者・電話), 行動表, 日程表, 概念図・断面図 (主要地点名・ピーク・ルートの記載), 装備表 (共同・個人分担表・重量), 食料計画 (献立・カロリー・重量・分担・予備食), 医薬品リスト・使用法・救急処置法, 利用交通機関など】

- ②. 記録書 (1点×4ポイント) *状況に応じて各0.2点~0.5点を減点する。

【出発, 休息, 到着等時間の記入, 主要地点の通過時間, 主要ピークの標高, コースの概況, 自然観察 (植生を含めて), 観天望気, メンバーの体調, 指示, 伝達の記入】

9. 救急 (5点)・基礎的救急処置の課題 (2点)

- ①. 必要な医薬品の所持と適切な取り扱い (0.5点×6品目)
- ②. 必要な医薬品の量は目安として人数×2日分位とする。



10. マナー (5点) *0.5点幅で減点

- ①. リーダーの指示が適切か。
- ②. チーム内の協調性 (パーティ行動も含む。)
- ③. 時間を守る (集合・出発・就寝・起床)。
- ④. 休息時のザックの位置, マナーを守る。
- ⑤. ごみ処理を適切にする。
- ⑥. 自然保護に気を配る。



インターハイ参加生徒 (感想)

A隊 6班 石川県 小松工業高等学校

選手 A

今年のインターハイは昨年の佐賀のインターハイに比べてとても楽だった。ほとんどの行程がサブ行動で登山行動が短かったからだ。メインで登ることができなくてとても残念だった。また、両神山に登ることができなかったのが一番残念だった。日本百名山に指定され、埼玉県が誇る山に登ってみたいかった。

今大会は3年生3人、2年生1人で大会に出場した。20位以内が目標だったが、結果は34位だった。反省点は、やはりペーパーテストと地点確認だった。ペーパーテストはかなり勉強したつもりだったが、結果がついてこなかった。地点確認は下見をしていないというのもあり、半分しか当たっていなかった。ちょっとしたミスもあったので悔しかった。良い点として、設営や計画書、装備、炊事などが満点だったことだ。これに関してはとてもうれしかった。来年は地点確認とペーパーテストの弱点を克服してがんばってほしいと思う。

選手 B

今年の埼玉インターハイはとてもいい大会だったと思いました。去年の佐賀インターハイと違ってどのチームもリタイアすることなく時間通りに次の幕営地に着くことが出来たのでよかったです。しかしそれは、ほとんどの行動がサブ行動だったからだと思います。できればメインザックで登山すればよかったです。

あと、両神山にも登れることができたよかったです。休憩のときに先についた班がすぐザックをおろしてやすんでいたから後からきた班と休む時間が平等じゃないと思うのでやめてほしいと思いました。

3年生でインターハイに出られてよかったです。去年のインターハイでは体力もなく佐賀の暑さにやられてバテてしまったけど、今年は体力もついてサブだったのでバテることなく歩くことができました。点数は去年よりもよかったのに順位は悪かったのでとても残念でした。埼玉インターハイは思い出に残るいい大会になりました。ありがとうございました。

選手 C

大会が終わって考えてみると、辛いこともあったし、楽しいこともあった。地方の大会や北信越大会とは比べられないほどいろいろな思い出ができた大会だった。同じ班の高校と交流したり、夜にテントで今日の反省をして明日の予定を考えたり、とても内容の濃い日々をすごした。

僕は県総体のメンバーを選ぶときには一度はずれてしまった。しかし、メンバーの一人がケガをして、自分が選ばれて大会に出場することになった。選ばれてすぐは「自分にケガをした者の替わりができるのか？」と不安だったが、県大会、北信越大会と大会を重ねるごとに自信がついて、インターハイに出場することができた。

インターハイでの成績はあまりよいものではありませんでしたが、人生のとてもよい経験になった。今後、自分の後輩もインターハイに出場し、活躍してほしい。

選手 D

インターハイの感想はまず暑かったです。普段の山ではあまり感じられない体験でした。それにあんな多人数で登るのは初めてで、とても楽しかったです。

最初の難関はテストで、やってみると県予選などとは違ってとても難しかったです。テント審査では、ほとんどの高校がよくできていて点数に差がつかないなと思いました。

2日目の山は坂がほどよい傾斜で登れました。山頂では木が多く景色が見えなくて残念でした。下りではとても疲れました。

3日目の両神山ではつらい坂が多く、軽くバテながら登りました。頂上に行けなくて残念でした。最終日は審判がいなくなって皆が喜んでいて、自分も解放されて嬉しかったです。頂上までの坂がとても長く疲れました。鹿が近くで見られたのは驚きました。

初めてのインターハイでとても疲れたけど最後まで歩いて良かったです。

選手 A

今回の大会は、サブザックでの行動がほとんどでした。7日は両神山のコースでしたが、変更になり、両神山へは行かず清滝小屋までのコースでした。両神山の頂上へ行けなかったのは残念だったけど、途中で水のきれいな沢を見ることができたのでよかったです。8日は体調不良のメンバーがいたため、登山活動に参加することはできませんでした。そのメンバーが診療所へ搬送された後、大滝中学校幕営地の掃除などの手伝いをしました。選手なのでわからなかったけど、役員の人たちは大変な準備をしていたというのがわかりました。

登山行動最後の日は体調不良だったメンバーがだいぶ回復したので大会に参加することができました。下りの時はみんな歩くのが速くて、ついていくどころか間があいてしまいました。なので、大会から帰ったらトレーニングをしておこうと思いました。

この大会では辛いこともあったけれど、その分楽しいこともたくさんありました。役員の方々や選手のみなさん、ありがとうございました。

選手 B

今年のインターハイは2回目の参加だったので緊張はありませんでした。去年のインターハイでは、一人が脱水症状を起こしましたが、今年はサブザック行動が多いので無事に大会を終える事ができると思っていました。

しかし、大会が始まる前に風邪をひき、咳がとでも出ていたので、すごく疲れました。いつもなら疲れない坂道で疲れて、前の人との間隔が少しあいたりしました。でも、最後まで歩く事ができたのでよかったです。

3日目の早朝に、腹痛で動けなくなり、山を登る事ができませんでした。しばらくの間、救護室で寝ていました。その後、車で診療所へ行き、先生に症状を診てもらい、薬をもらいました。その時お世話になった先生達にはとても感謝しています。貴重な体験をしました。

次の日も、頭や腹が少し痛く、咳も悪化していましたが、山を登る事ができました。この日も坂道ですごく疲れました。後ろの宮城県の人達が扇子を貸してくれて嬉しかったです。下りはあまり疲れず、ちゃんと歩けたのでよかったです。

選手 C

今回は初のインターハイということもあり、とても緊張していました。先週行った夏合宿でもなかなか思ったような成果を上げられず、今回のインターハイでもそうなると思っていました。1日目はサブ行動で、なんとか他のチームについていきました。2日目はチームの1人が腹痛を訴え、行動できなくなりました。その日はメインザック行動のある日だったので安心して、スッキリしませんでした。3日目その子の体調もどうにか回復していました。サブザック行動だったので、特に症状が悪化することもなく無事完歩できました。途中友人にアドバイスをもらいつつ、私もどうにかこうにか隊についていく事ができました。暑い事もあり、サンプリングも大量に補充できました。2班の他のチームの方々も優しく、班長の胴上げはとても楽しめました。初めてでしたが、なかなか充実した登山大会でした。また来年も来られると良いです。

選手 D

今年は、2度目のインターハイでした。たくさんのチームがあり、審査とかあってドキドキしました。でも、みんな優しく、交流会が楽しかったです。2日目は、清滝小屋まででした。サブザック行動でしたが、みんな登るのが速く、暑さもあってバテてしまいました。さすがインターハイだと思いました。

3日目は、チームの1人の体調が悪くて、リタイアしました。ずっと待っていて暇でした。4日目は、白泰山へ行きました。くもりだったので、疲れずに登れました。とてもいい景色でした。帰りは雷が鳴ったけど、みんな完歩できたのでよかったです。サンプリングがおいしかったし、この大会のためにたくさんの人が頑張っているのだと分かりました。埼玉県の山は登りやすかったけど、とにかく暑かったです。でも2班のみんなはもちろん最後は隊全員で歩けたのがよかったです。とても楽しかったし、いい思い出ができました。支えてくれたたくさんの人たちに感謝しています。

「明日につながる強化を目指して」

金沢西高校 フェンシング競技
高 田 満

1 はじめに

石川県フェンシング協会が発足したのは昭和 56 年、後に開催される昭和 60 年石川インターハイに向け、全種目を県内で開催することを目的に設立されました。

昭和 56 年初めに金沢二水高校に高体連フェンシング専門部事務局を置き、フェンシング部も創部され、翌昭和 57 年、松任高校、石川国体後に金沢西高校、現在では県内に金沢伏見高校、野々市明倫高校を含む 5 校にフェンシング部が創部されています。

2 現在までの普及・競技成績

石川インターハイ直前に作られた二水高校フェンシング部ではありますが、石川インターハイでは男子団体で見事 3 位に入る活躍でした。そして石川国体でも少年男子 2 位、少年女子 8 位という成績で、総合優勝を果たしました。がしかし、その後、北信越ブロックで勝つことができず、平成 10 年大阪国体少年女子 8 位を最後に国体には出場していません。

近年のインターハイでの競技成績は個人では入賞を果たしていますが、団体戦はすべて 1 回戦敗退という結果で終わっています。個人の能力の高い選手がいるものの、組織・チームとしては競技人数のせいもありなかなかレベルが上がらない現状です。

また、近年フェンシングを高校から始めるのではなく小学校、中学校から始める生徒が増えたことが、1 つ大きな要因になっていると思われます。各県、さかんな県では市町村でも、ジュニア教室が普及し、高校に入った時点ですでに経験値に差が出てしまっている現状です。

そこで、石川県でも競技力の向上、競技人口の底辺拡大を目指し平成 17 年にジュニアフェンシング教室を設立しました。まず、協会専門部のある白山市近辺の小中学校へお願いしてポスターを貼っていただき、希望者を募りました。その結果、小学校 1 年生から 4 年生 15 名の小学生が集まり、週に 1 度白山市にありますサンライフ松任という体育館で約 2 時間フェンシングの練習をしています。また、希望者は全国大会にも出場し、良い成績を取るために県内試合や、富山県への練習試合なども行うようになりました。

ジュニア教室の課題としては中学校でフェンシング部がないので、中学校で部活動を始めると、フェンシングを辞めてしまう生徒が多いということでした。しかし、今年度、中学生になったジュニア教室の生徒が毎日、フェンシングの練習をしたいということで、金沢西高校の学校長の許可を得て西高と一緒に部活動をしています。今後はさらに中学校でもフェンシングを続けてやっていきたいという生徒が増えると思われるので、理想としては何年後かには中学校にフェンシング部が創部できたらと良いと考えています。

3 県全体で取り組んでいる強化事業

- (1) 夏季合同強化合宿（新潟県）
- (2) 県外遠征（和歌山・岐阜・香川・栃木など）
- (3) 石川国体記念白山ロータリー旗争奪フェンシング大会（全国大会の開催）
- (4) JOC CUP、ジュニア世界選手権大会、カデ世界選手権大会予選会等の参加（東京）

4 金沢西高校 部活動普及事業

私は金沢西高校に赴任して 2 年目になります。

金沢西高校は運動部が盛んで、昨年度サッカー部新人戦優勝・野球春季大会優勝・女子バスケットボール部選抜大会全国ベスト 8、そのほか陸上部や空手部なども上位に入賞しています。

以前からも運動部は盛んであったのですが昨年度から「西高体力アップ推進プラン」という事業に取り組んでいます。この事業の目的は、「運動部活動における効率の良い練習体制づくりや怪我をしにくい体力づくりを行うとともに、メンタルトレーニング等を通じて精神面での強化を図り、競技成績の向上につなげる。」というものです。

具体的な取り組みとしては

(1) 体力アッププランの実施

- ・トレーニングマシンを活用した効果的な筋力アップ

効果的なトレーニングのための機器整備

- ・筋肉ケア、メントレ、栄養の各種講習会

今年度は総合スポーツセンターの管理栄養士の方に講演をしていただき、高校生として、アスリートとしての食事、栄養指導をしていただきました。

(2) 総合スポーツセンターを活用した科学的トレーニングの推進

- ・各部より選抜された選手（校内 50 名）に体力測定を実施し、種別ごとに必要な体力・筋力を個別に指導

- ・スポーツセンターを利用し自主的にトレーニングに取り組む姿勢、ボディーケア、健康管理のしかたを身につける。

(3) スポーツ講演会の開催

- ・日本のトップクラスの選手、コーチを招聘

今年度はフェンシング競技銀メダリスト太田雄貴選手を招聘し講演、実技指導をしていただきました。

(4) その他

- ・さわやかクリーンアップキャンペーン

運動部全員による早朝清掃ボランティア

- ・冬期合同トレーニング

エアロビクス（全8回）

以上のような取り組みを行っています。

このような取り組みのおかげで運動部全体の士気が高まり充実した練習が行えているのではないかと思います。

5 最後に

日本においてはフェンシング競技は競技人口が少なくマイナーなイメージが隠せませんが、フェンシング発祥の地フランスでは小学校1年生から体育の授業でフェンシングを指導しています。日本でいうところの柔道や剣道以上に身近なスポーツではありますが日本では学校体育ではもちろんのこと、その活動を身近で体験することがありません。また、用具も特殊で東京の専門店ではしか販売していないということで益々縁遠いスポーツになりがちですが、北京オリンピックの太田選手の活躍で、今やっと脚光を浴びるようになってきました。太田選手のような世界に通用する選手を育成するためにも、まずしっかりと足元を固め、競技人口の普及活動をし、フェンシングの楽しさを伝えていけばその先に競技力がついてくると信じ今後も誠意をもって日々指導に当たりたいと思っています。

平成19年度 石川大会 分科会発表テーマ及び発表者一覧

分科会 テーマ	発表 順	発表テーマ	発表者	所属校	
第一分科会	競技力の向上	1	水泳の週間トレーニングプログラム ～全国制覇を目指して～	コイケ 幼ハル 小池 隆治	トヨカワ 豊川高等学校 TEL 0533-86-4121 FAX 0533-84-0145
		2	「ウエイトリフティング専門部の競技力向上」 ～練習と運営について～	ワケタ トモヒロ 分田 智博	オオサカコウギョウダイガク 大阪工業大学高等学校 TEL 06-6954-4435 FAX 06-6953-9497
		3	選手強化はどうあるべきか ～秋田県高体連スキー専門部は一枚岩～	イノウエ チツコ 井上 千鶴子	アキタ ケンリツ オオダテホウメイ 秋田県立大館鳳鳴高等学校 TEL 0186-42-0002 FAX 0186-49-2044
		4	競技意欲向上のための指導観点 ～剣道競技アンケート調査より～	エイガ ヒデユキ 榮花 英幸	ホッカイドウ エニクミナミ 北海道恵庭南高等学校 TEL 0123-32-2391 FAX 0123-32-5500
		5	ハンドボールで勝つための戦略 ～効果と効率を考えた優先順位～	フルハシ ミキオ 古橋 幹夫	コマツ シリツ 小松市立高等学校 TEL 0761-47-2910 FAX 0761-47-2912
第二分科会	健康と安全	1	ドーピングに関する意識調査 本県におけるドーピングに関する実態調査と今後について	イシイ 幼モリ 石井 隆盛	カゴシマ ケンリツ カセダ 鹿児島県立加世田高等学校 TEL 0993-53-2049 FAX 0993-53-7152
		2	インターハイにおける救急医療体制について ～傷病者数の推移から～	アノドウ ナオヒロ 安藤 尚弘	サイタマケンリツワシヤ 埼玉県立鷲宮高等学校 TEL 0480-58-1200 FAX 0480-57-1009
		3	サッカー競技における暑さ対策と安全	ソカ シュウイチ 曾我 秀一	ニイガタケンリツトオカマチ 新潟県立十日町高等学校 TEL 025-752-3575 FAX 025-757-8997
		4	アンチドーピングの高校生への指導と課題 ～ドーピング検査の実体験をもとに～	ニシモト 幼トモ 西本 高文	ヒョウゴケンリツカンザキ 兵庫県立神崎高等学校 TEL 0790-32-0209 FAX 0790-32-0349
第三分科会	部活動の活性化	1	「新しい部活動の在り方について」 ～富岡高校サッカー部、世界に通用する人材の育成に向けて～	サウ コウハチ 佐藤 弘八	フクシマケンリツトミオカ 福島県立富岡高等学校 TEL 0240-22-4141 FAX 0240-22-6284
		2	チャレンジ！大分 ホッケー競技の普及・発展について	キヨタケ クミカ 清竹 久美香	オオイタケンリツモリ 大分県立森高等学校 TEL 0973-72-1129 FAX 0973-72-1130
		3	「ハンドボール」の普及・発展を目指して ～ゼロからのスタート～	ツチハシ クニヒコ シミス ケイスケ 土橋 邦彦・清水 啓佑	ナガノケン キン セイホウ 長野県木曾青峰高等学校 TEL 0264-22-2119 FAX 0264-21-1056
		4	効率の良い運動部活動を求めて ～部活動顧問の現状を探る～	タテサタ エイジ 立貞 栄司	ヨコハマシリツ ミナミ 横浜市立南高等学校 TEL 045-822-1910 FAX 045-826-0818
		5	広島県のホッケーの普及・発展を目指して ～安芸府中高校ホッケー部の指導から～	シンモト マサル 新本 勝	ヒロシマケンリツアキ フチュウ 広島県立安芸府中高等学校 TEL 082-282-5311 FAX 082-282-5306

石川県高等学校体育連盟調査研究委員会規約

第1章 名称及び事務所

第1条 本会は、石川県高等学校体育連盟調査研究委員会(以下「研究委員会」という。)と称する。

第2条 本会の事務所は、石川県高等学校体育連盟事務局内に置く。

第2章 目的

第3条 本会は、石川県高等学校体育連盟規約の第3条にしたがい、当面する諸問題についての調査研究や日頃の実践の成果を発表するとともに、高等学校教育の一環としての体育・スポーツの振興・発展に寄与し、青少年の健全なる育成をめざすことを目的とする。

第3章 事業

第4条 本会は、目的達成のため下記の活動を行う。

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

第4章 役員

第5条 本会は、第4条の活動を円滑に運営するため、下記の役員を置く。

- (1) 部長 1名(県高等学校体育連盟副会長兼務)
- (2) 顧問 若干名(県教育委員会スポーツ健康課長・スポーツ健康課担当)
- (3) 委員長 1名(県高体連副理事長)
- (4) 委員 8名(県高体連常任・総務理事の推薦による。)

能登、加賀(各2名)金沢(4名)を原則とする。

第6条 本会の役員の任期は、1年とする。

第5章 会議

第7条 会長は、必要に応じて、研究委員会を招集するものとする。

第6章 会計

第8条 本会の運営に必要な経費は、石川県高等学校体育連盟年度予算より支出する。

附 則

第9条 本会の年次は、4月1日に始まり翌年3月31日に終わる。

第10条 本規約の改廃は、石川県高等学校体育連盟評議員会で決定する。

平成12年4月制定

平成19年4月改正

平成21年1月改正

石川県高等学校体育連盟研究大会発表順（案）

H20. 4

年度	専門部	発表者	所属校
平成19年度	バスケットボール	蔵野 紀夫	(穴 水)
	ボ ー ト	安田 誠二	(小松明峰)
	定 通 部	木下 茂	(金沢泉丘通信)
	ハンドボール	古橋 幹夫	(小松市立)
	講 演	北岡 克彦氏	金大附属病院

年度	専門部	発表者	所属校
平成24年度	剣 道		
	弓 道		
	アーチェリー		
	相 撲		
	全国研究大会		関東ブロック

平成20年度	陸 上 競 技	日野 正尚	(小松商業)
	フェンシング	高田 満	(金沢西)
	登 山	出村 豊	(七尾東雲)
	研 究 部	上原 崇	(盲)
	全国研究大会(岡山)	上原 崇	(盲)

平成25年度	サ ッ カ ー		
	自 転 車		
	ホ ッ ケ ー		
	レスリング		
	全国研究大会		

平成21年度	水 泳		
	ボクシング		
	トランポリン		
	ボウリング		
	全国研究大会		山形県

平成26年度	バドミントン		
	馬 術		
	ス キ ー		
	ライフル射撃		
	全国研究大会		

平成22年度	ラ グ ビ ー		
	ヨ ッ ト		
	体操・新体操		
	全国研究大会		兵庫県

平成27年度	空 手 道		
	な ぎ な た		
	カ ヌ ー		
	ウエイトリフティング		
	全国研究大会		

平成23年度	バレーボール		
	ソフトテニス		
	卓 球		
	講 演		
	全国研究大会	(全国発表)	鹿児島県

平成28年度	ソフトボール		
	柔 道		
	テ ニ ス		
	講 演		
	全国研究大会		

編集後記

前委員長の清田敬夫先生（教育委員会スポーツ健康課）から委員長を引き継ぎ、あっという間に3年がたちました。

この3年間で調査研究委員会は大きく変わりました。平成18年度は全国高体連研究大会石川大会の準備の年でした。平成19年度は、1月の全国研究大会の成功を目指し、県高体連一丸となって取り組み、石川らしいすばらしい大会にすることができました。「競技力向上」の分科会ではハンドボール競技の古橋幹夫先生（小松市立高校）が発表されました。また、全国大会に先立ち、11月には第1回となる県高体連研究大会を開催することができました。平成20年度は、全国研究大会岡山大会において、「健康と安全」の分科会で上原崇先生（県立盲学校）が調査研究委員会のアンケート結果をふまえて、発表されました。このあと、第2回県研究大会を行い、今回研究紀要を発表するに至りました。

平成23年度の全国研究大会鹿児島大会では、「部活動の活性化」の分科会で石川が発表することになっています。ますます県の研究大会を充実させ、よりよい発表を全国に発信していけるようにしたいと考えています。県研究大会をはじめとする調査研究委員会の役割が、必ず県高体連の発展につながるものと確信しております。

最後になりましたが、関係各機関や調査研究委員の方々にこれまでの感謝を込めて、編集後記といたします。（橋本 祐之 記）

平成20年度石川県高等学校体育連盟調査研究委員会名簿

	地区	氏名	学校名
部長	副会長	早川 弘志	寺井
委員長	副理事長	橋本 祐之	金沢二水
委員	加賀	佐野 誠一	寺井
		達 光洋	大聖寺
	金沢	串田 孝子	星稜
		大谷内 圭介	金沢北陵
		齊藤 智之	県立工業
		神田 康	金沢泉丘
	能登	蔵野 紀夫	穴水
		中越 顕治	羽咋工業