平成２７年度

第９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

あ　い　さ　つ

石川県高等学校体育連盟

調査研究部長　江　指　　肇

石川県高等学校体育連盟研究紀要第８号の発刊にあたり、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、今年度は和歌山県を中心開催県とし、『２０１５　君が創る近畿総体』が盛大に開催されました。また、国民体育大会も和歌山県で、『２０１５　紀の国わかやま国体』の開催でした。本県の高校生達は、インターハイ・国体の相撲個人・団体、ボートでの優勝をはじめ、各種目で上位入賞の活躍をしてくれました。この勢いで、『２０１６　リオデジャネイロ』、『２０２０　東京』両オリンピックに、本県出身者が一人でも多く活躍してくれることを願っております。

一方、全国高体連研究大会は宮城県で開催され、課題研究、各分科会で優秀な研究発表が行われました。「競技力の向上」の分科会では、カヌー専門部の小松商業高等学校松田岳志先生が、カヌー石川について立派な発表をされました。準備から発表まで、本当にお疲れ様でした。

また、県内事業では、平成２７年１１月に第９回石川県高等学校体育連盟研究大会を青少年研修センターで開催しました。各専門部、各高等学校の協力により、約100名の参加をいただき、４専門部（空手道・なぎなた・ウエイトリフティング・カヌー）の発表が行われました。それぞれ内容の濃い発表で、他の専門部でも生かせる点があったと思います。発表された専門部・先生方ありがとうございました。

最後に、来年度の第１０回県研究大会で専門部の研究発表が一巡し、新たな方向性が求められているところであります。今後も県研究大会を継続し、石川県高等学校体育連盟が益々発展し活性化することが求められている点ですので、今後とも関係の皆様方にさらなるお願いをいたします。

平成２７年度　第９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２７年１１月２５日（水）　１４：００～１６：００

４　会　　場　　石川県青少年総合研修センター
　金沢市常盤町２１２－１　　ＴＥＬ 076-252-0666

５　参加対象　　石川県高等学校体育連盟加盟校の体育・スポーツ指導者

６　研究主題　　「スポーツの底力ここにあり」
　　～ありがとう！復興から無限の可能性へ～

７　内　　容　　研究発表

「競技力向上のために」
　　～全国大会入賞に向けて～
　発表者　　空手道専門部
　　小松大谷高等学校　　中村　隆輔　教諭

「国体入賞を目指して」
　　～ジュニア選手の育成～
　発表者　　なぎなた専門部
　　羽咋高等学校　　山岸　亜矢　教諭

「女子ウエイトリフティング競技の強化」
　発表者　　ウエイトリフティング専門部
　　金沢学院東高等学校　　河原　祐輔　教諭

「石川県高体連カヌー専門部　木場潟を中心とした強化の取り組み」
　発表者　　カヌー専門部
　　小松商業高等学校　　松田　岳志　教諭

８　日　　程

13:30	14:00~	14:10~	15:40~	15:55~
受付	開会式	研究発表 質疑応答	指導助言	閉会式

第9回県研究大会参加者名簿

	学校名	氏名				
1	大聖寺実	西田　京美	浅田　勝大			
2	加賀聖城	吉田　有紀				
3	大聖寺	奥野　洋子				
4	小松商業	田村　智成	松田　岳志			
5	小松工業	元尾　武彦	菊田　克己			
6	小松市立	浅田　崇一	山本　伸忠	笹生　裕子	古谷　利彦	
7	小松	吉田　洋	安田　誠二	矢田　英	久司　満	
8	小松北	酒井　孝太				
9	小松明峰	吉野　明生				
10	寺井	達　光洋	奥村　誠			
11	鶴来	谷本　佳代				
12	松任	西垣　仁志	野村　幸孝	片岡　信忠		
13	翠星	北中　弘規				
14	野々市明倫	山田　進	平川　典生	勝見　文雅	川崎　克也	
15	金沢錦丘	角橋　茂則	原田　竜郎			
16	金沢泉丘	瀬戸　博邦	青木　崇			
17	金沢二水	新平　智恵子	野田　誠一	荒川　富夫		
18	金沢中央	中川　太	山田　直弘			
19	金沢伏見	千石　友規				
20	金沢辰巳丘	田村　達	井波　真祐			
21	金沢商業	坂本　良平	中町　和弘	北村　由美		
22	県立工業	大塚　正則				
23	金沢桜丘	川端　孝博	釜田　渉	寺西　了	小田　哲生	
24	金市工業	水内　浩				
25	金沢西	勝二　国博				
26	金沢北陵	後川　徳人				
27	金沢向陽	山首　一恵	中川　義之	車　浩明		
28	内灘	神田　康				
29	津幡	赤倉　和子	西村　剛	中村　篤		
30	宝達	至極　英代				
31	羽咋	山岸　亜矢				
32	羽松	蔵野　紀夫				
33	羽咋工業	安達　祥光	北野　浩和			
34	志賀	山下　勝				
35	鹿西	今藤　謙二				
36	七尾東雲	倉脇　寛支				
37	七尾	向田　圭吾				
38	七尾城北	白藤　金一				
39	田鶴浜	得田　尚希				
40	穴水	坂下　貴幸				
41	門前	横山　鼓子				
42	輪島	柴田　さゆり				
43	能登	獄　桂輔	小杉　央子			
44	飯田	岡田　英典				
45	ろう学校	木下　郁子				
46	明和特支	松井　遼				
47	いしかわ特支	北村　欣也				
48	金大付属	前田　健志				
49	小松大谷	中村　隆輔	岡部　さと志			
50	北陸学院	小路　優子	宮田　佳恵			
51	遊学館	中田　浩文				
52	金沢	岩井　大	竹崎　幸明	岩野　将士		
53	尾山台	岡田　麻紀子				
54	星稜	泉谷　有紀	米田　光利	矢後 慎太郎		
55	金沢学院東	河原　祐輔	金子　順也	西村　裕樹		
56	鵬学園	山口　宏治				
57	日本航空	田辺　和文	南　健介			

98名

「競技力向上のために」
～全国大会入賞に向けて～

空手道専門部
小松大谷高等学校 中村　隆輔

１．はじめに

（１）空手道とは

空手道は、沖縄において我が国独自の徒手空拳の武術として発展し、国内に普及する過程において、日本古来の武道の精神を継承しながら、術から道に発展した我が国固有の武道である。空手道は、本来人間の持つ基本的欲求のなかの安全の欲求を充足させること、すなわち害意を持った相手から身を護る自己防衛本能の動作を発祥の起源としている。“空手に先手なし”という空手道固有の考え方、行動の仕方がこれを示している。

空手道がスポーツ的要素を加味して競技として普及振興したのは比較的新しく、相手の動きを想定して、基本動作と高度な技能を組み合わせて構成された「形」競技と、相対する二人が相手の動きに応じて互いに自由に攻め合い、攻防の技能を競い合う「組手」競技とがある。

身体運動の特性としては、性別・年齢を問わずそれぞれの体力に応じて誰でも行うことができる。近年、女性の間でも空手道を愛好する人々が急速に増加し、競技の上でも小学生、中学生、高校生、大学生その他、年代を問わず女子の競技人口が男子に迫る勢いである。また、身体活動の不足と精神面でのもろさを指摘される現代社会のなかでは、それらを補う手段として空手道に親しむ人々が多くなっている。さらに、一人でも練習ができることや限られた狭い場所でも練習ができるため、多くの人にとって、生涯にわたって実践しやすい内容を持っていることも空手道の特性のひとつとしてあげることができる。

参考年表

・1969 年（昭和 44 年）12 月　第 1 回全日本空手道選手権大会
・1981 年（昭和 56 年）滋賀国体正式種目化
・1974 年（昭和 49 年）第 1 回全国高等学校空手道選手権大会

（２）2020 年オリンピック競技に向けて

2014 年 12 月、国際オリンピック委員会（ＩＯＣ）臨時総会がモナコで開かれ、五輪の開催都市に実施種目追加の提案を認めることが決まった。空手道はこれまで北京、ロンドン両五輪では最終候補まで残りながら漏れ、リオデジャネイロ五輪でも落選。今回は空手道の母国である日本が開催地であるため、なんとしてもオリンピック競技に追加種目として選ばれるために、署名活動や様々な活動を行っている。そんな中、空手道を志している者には、もう一度武道精神に則った、礼儀やマナーの見直しが求められ、特に高体連に求められるものも大きい。我々指導者は、まず、勝ち負けよりも武道における「礼」のあり方や「勝敗」の捉え方をしっかりと学び生徒に伝えていかねばならない。

２．ルールの変更に対応していく

相手の動きを想定して、基本動作と高度な技能を組み合わせて構成された「形」競技と、相対する二人が相手の動きに応じて互いに自由に攻め合い、攻防の技能を競い合う「組手」競技とがある。

特に組手競技においてはルールの大幅な変更はないものの、細かい部分に関しては毎年のように変更されていく。その背景には、オリンピック種目に選ばれることを想定し、世界連盟は観るスポーツとしてより分かりやすいルール（誰が見ても勝敗が分かる）を模索し変更している。指導者はいち早く最新の情報

を取り入れ、早急に対応し、競技力向上のために今後もルールの研修と講習会を充実させていく必要がある。

3．競技人口とこれまでの戦績

（1）競技人口

過去10年間の県内高校空手道部の加入状況は右図の通りである。過去10年間をみてもほぼ横ばいであるが、同じ武道である柔道部や剣道部の加入状況を見てみると、毎年100名以上の差がある。これは、各専門部の様々な取り組みの賜であると思うが、ここでは、なぜ空手道人口が増えていかないのかを考えたい。

その最大の理由は中学校に空手道を教えられる指導者がおらず、小学校まで町道場で空手道を続けていても、中学校では空手道部はなく、他の部活動に入り、空手道をやめてしまう子どもが非常に多いことがあげられる。全国では中学校の体育に空手道を取り入れている学校は、182校(平成24年度)あるが石川県にはない。指導者不足も大きな課題の一つである。

県内高校生加入状況

	空手道
H17年度	235名
H18年度	214名
H19年度	215名
H20年度	226名
H21年度	193名
H22年度	207名
H23年度	202名
H24年度	204名
H25年度	206名
H26年度	193名

（2）石川県高体連空手道専門部の過去10年間の戦績

過去10年間の戦績は表1の通りである。北信越大会では、今まで入賞はあったものの団体の優勝はしばらく遠ざかっていた。しかし、平成23年度の新人大会を機に、近年、優勝回数も増加してきている。その要因を考えてみると、活躍している多くの選手は地元の町道場から選ばれ、石川県空手道連盟のジュニア強化事業で育成された選手たちである。今後も県連の強化と県高体連の強化との連携を深めていきたい。

また、全国大会では近年、あと一歩のところで入賞を逃している。そのことをどう受け止め、何をしていかなくてはいけないのかを、絶え間なく分析し続けていかねばならない。

4．全国大会入賞に向けて

（1）石川県空手道連盟との連携

石川県空手道連盟との連携については上記にもある通り、ジュニア強化と高体連との連携である。つまり、小、中、高校生の合同練習や講師を招いての練習を通して、高体連の指導者もジュニア強化に関心を持って指導していく。また、小、中学生を教えている町道場の指導者にも高体連の活動を理解してもらい、中学校でも空手道を続けてもらえるような指導や将来有望な選手の県外流出を防ぐことで、優秀な中学生を本県で継続して強化していきたい。近年のジュニアの戦績は右図にもある通り著しく上昇し、全国大会でも小学生では、過去5年間

平成26年度　小5女子形5位　　小6男子組手5位

平成25年度　小4女子形2位

平成23年度　小6女子形5位

小、中学生北信越大会における石川県勢の戦績

	優勝	2位	3位	計
H18年度（第1回大会）	1		5	6名
H19年度	1	2	3	6名
H20年度	1	4	8	13名
H21年度	1	2	6	9名
H22年度	3	3	3	9名
H23年度	1	4	8	13名
H24年度	4	4	6	**14名**
H25年度	6	4	8	**18名**
H26年度	4	3	9	**16名**

平成 22 年度　小 5 女子形 5 位　　小 1 女子形 3 位
の成績を収めている。また、中学の全国大会の成績は
平成 24 年度　女子形 5 位　　男子形 2 位　　男子組手 2 位
である。

このようにジュニアの成長は著しく、より一層石川県空手道連盟との連携を深めていくことが高体連の全国大会入賞に大きく関わってくると考える。

（2）10 年度、20 年後を見通した指導

ジュニア強化と高体連の連携を深めていくことにより、高体連に入ってくる選手層は厚くなることは言うまでもないが、次に考えなければいけないのは、高校卒業後も競技生活を継続させることが重要である。卒業先の進路をしっかりと保証していくことと、卒業しても空手道を続けてもらえるような指導が必要である。そのためには、日々の練習でも、空手道がより好きになる指導を心掛け、その生徒を目先の指導ではなく、常に 10 年、20 年先を見通した指導をしていく必要がある。

また、生徒は指導者の一挙手一投足を見ている。私達は、生徒から「こんな大人になりたい」と思えるような人物を目指し、自らの研鑽を怠らず、人格を磨かなくてはいけない。

このような教育の一環としての部活動の指導を通し、高体連を卒業して将来指導者を目指す生徒の育成に意図的に取り組む必要がある。

5．まとめ

空手道は今、オリンピック競技になる可能性が高いこともあり、マスメディアをはじめ多くの関係者に注目を浴びている。まず、武道教育の一環として、これまで以上に礼節を重んじ、武道スポーツとしてのマナー定着が求められており、特に教育の一環として取り組まれている高体連に求められるものは大きいと考える。指導者がまず模範となる立ち居振る舞いを実践し、生徒にその理念を伝えていかなくてはいけない。

そして、競技力向上、継続的に全国大会での上位入賞に向けて、高体連単独ではなく、石川県空手道連盟との連携をより深め、「チーム石川」の一員としての自覚を持ち、今まで以上に競技力向上に取り組まなければならない。ジュニア選手の強化と、若手指導者の育成。この 2 つを念頭に、目の前の生徒と日々全力で、日本一を目指していきたいと思う。

表 1　石川県高体連空手道専門部の過去 10 年間の戦績

	北信越総体	北信越新人	全国総体	全国選抜
H18 年度	男子団体組手 3 位 女子個人組手 3 位	男子個人組手 3 位 男子個人形 3 位 女子団体組手 3 位 女子団体形 3 位		
H19 年度	男子団体組手 3 位 女子団体組手 3 位 女子団体形 3 位	男子団体組手 3 位 女子団体形 3 位		
H20 年度	男子団体組手 3 位 男子個人組手 3 位	女子団体組手 3 位		
H21 年度	女子団体組手 3 位 女子団体形 3 位	男子団体組手 3 位 女子団体組手 3 位	棄権（新型インフル）	
H22 年度	入賞なし	男子団体組手 3 位 男子個人組手 3 位 男子団体形 3 位 女子団体形 3 位		中止（震災）
H23 年度	男子団体形 3 位 女子団体形 2 位	**男子団体組手 1 位** **(19 年ぶり)** 女子団体組手 3 位 女子団体形 3 位 女子個人形 2 位		
H24 年度	**男子団体組手 1 位** **(20 年ぶり)** **男子個人組手 1 位** 女子個人形 3 位	**男子団体組手 1 位** 男子個人組手 2 位 女子団体形 3 位		**男子団体組手 5 位**
H25 年度	**男子団体組手 1 位** **男子個人組手 1 位,2 位,3 位** 女子団体組手 3 位 女子個人組手 3 位	**男子団体組手 1 位** 男子個人組手 2 位 女子団体組手 3 位	女子個人形ベスト 16	男子団体形ベスト 16
H26 年度	男子団体組手 2 位 女子団体組手 3 位 **男子個人組手 1 位,2 位** 女子団体形 3 位 女子個人形 3 位	男子団体組手 3 位 **男子個人組手 1 位**	女子個人組手ベスト 16	
H27 年度	**男子団体組手 1 位** 女子団体組手 3 位 **男子個人組手 1 位** 女子個人組手 3 位(2 名) 女子個人形 3 位		女子団体組手ベスト 16 女子個人形ベスト 16	

「国体入賞を目指して」
～ジュニア選手の育成～

なぎなた専門部
羽咋高等学校　山岸　亜矢

１．はじめに　－なぎなたの歴史－

古来より戦闘武器であった薙刀が、武器として使われ始めたのはいつの時代からか、その起源は定かではないが、平将門、藤原純友が戦いを起こした天慶の乱（９３８年）の合戦絵巻に長刀を持って戦っている様が描かれているのが最古のようである。武器としての薙刀は、合戦のとき、人馬を薙ぎ払うために、より長いもののほうが有利であるという着想から生まれたもののようである。薙刀の学校教育についていえば、昭和１９年３月１０日の文部省次官通達で国民学校鍛錬課、武道教授要項、実施細目が発表され、それによって全国の国民学校、高等女学校、師範学校において薙刀の授業が実施されるようになった。しかし、昭和２０年８月、終戦と同時に日本には再び社会の大変革が起こり、昭和２０年１１月６日、文部省通達の武道禁止令によって武道を行うことができなくなった。その後、時代の推移にしたがって武道禁止令が解かれることになり、それを契機に昭和２８年頃より同好の士による薙刀復活の運動が始まり、昭和３０年５月、遂に全日本なぎなた連盟を結成するところまでこぎつけることができ、なぎなたをスポーツとして形づくり＜新しいなぎなた＞　として新発足した。国際的には１９９０年に国際なぎなた連盟が発足し、現在はベルギー、ブラジル、フランス、オランダ、ニュージーランド、スウェーデン、アメリカ、チェコ、オーストラリア、日本の１０ヵ国が加盟している。外国では男性の愛好者が多く、様々な交流を通して普及を図っており、４年に一度の割合で世界大会も行われている。

【全日本なぎなた連盟のあゆみ】

昭和 28 年　薙刀連盟組織委員会発足
昭和 30 年　全日本薙刀連盟発足
昭和 35 年　第１回都道府県対抗薙刀大会・全日本薙刀選手権大会を開催
昭和 39 年　従来使われていた　薙刀　の文字を　なぎなた　と平仮名表記にする
昭和 43 年　財団法人全日本なぎなた連盟が認可され旧連盟は解散
昭和 53 年　財団法人日本体育協会に加盟
昭和 58 年　第 38 回国民体育大会正式種目として参加
平成　２年　国際なぎなた連盟発足
平成　４年　全国高等学校体育連盟加入
平成　７年　第１回世界なぎなた選手権大会を開催
平成 13 年　第１回全日本男子なぎなた選手権大会を開催

２．なぎなた競技の種目とルール

（１）試合競技

２人の試合者が、定められた部位（面・小手・胴・脛・咽喉）を確実に早く打突して勝負を競う。技は、振り上げ、持ち替え、振り返して左右からあらゆる方向へ打つことができ、敏速な動きの中から打突の機会を見いだし全力をあげて技を競い合う。３本勝負が原則で、試合時間内に有効打突を２本先取した方が勝ちとなるが、所定の本数に達しない時は、１本先取した方を勝ちとする。剣道に似ているが、大きな違いは打突部に脛があり、長物を扱うため間合いが遠い。剣道対なぎなたの異種格闘技戦も行われることがある。

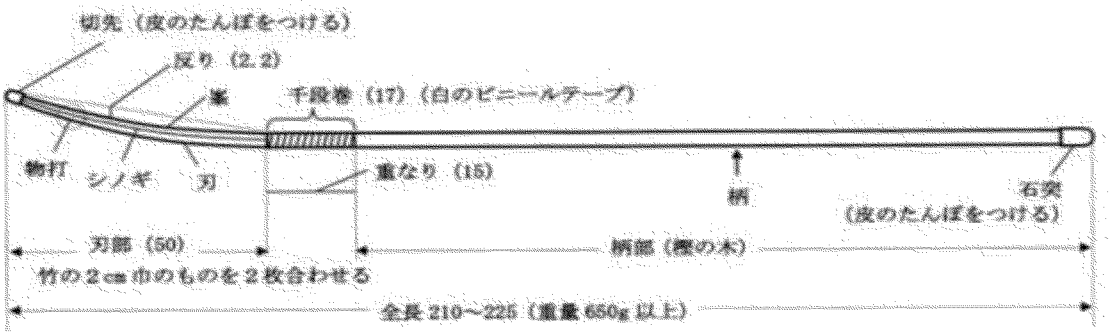
（２）演技競技

演技競技は、全日本なぎなた連盟の仕掛け応じ８本の中から大会ごとに指定された３本を、２人１組の演技者によって行い、その技の優劣を競い合う。演技の判定基準となるものは、演技者双方の姿勢、服装、態度、発声、呼吸と気持ちが調和しているか、打突部位を正確にとらえ気迫に満ちた打突をしているか、残心、間合、手の内、着眼等理合にかなった技であるか、見る人に感動を与えたかなど。５名の審判員が、赤・白の旗を持ち、厳正的確に演技者の充実した気勢と適法な姿勢による技の良否を見定めて判定し、過半数をもって勝敗を決定する。

＜　試合競技　＞

＜　演技競技　＞

（３）なぎなたの構造



３．過去の競技成績

（１）全国高校総体・全国選抜大会入賞歴

－全国高校総体　７～８月－				－全国高校選抜大会　３月－		
平成　５年度	鵬学園	個人試合競技	準優勝			
平成　９年度	鵬学園	個人試合競技	準優勝			
平成 15 年度	津幡高校	団体試合競技	ベスト８			
平成 16 年度	津幡高校	団体試合競技	ベスト８			
平成 17 年度	津幡高校	団体試合競技	第３位	津幡高校	団体試合競技	ベスト８
平成 19 年度	津幡高校	団体試合競技	第３位	津幡高校	団体試合競技	ベスト８
平成 20 年度	津幡高校	団体試合競技	優勝			
平成 24 年度				津幡高校	団体試合競技	ベスト８
〃				羽咋高校	団体試合競技	ベスト 16

（２）国民体育大会入賞歴

○平成５年　　香川国体　　第２位

○平成９年　　大阪国体　　第６位

○平成 14 年　　高知国体　　第８位

これ以降は入賞なし。北信越国体は平成２０年度から始まって以来、８年連続ブロック１位通過を果たしているが、本国体では入賞できないのが現状。

４．国体入賞に向けての取り組みと課題

（１）ジュニア選手の育成

現在石川県内では、小松・金沢・津幡・かほく・宝達志水町・七尾で小学生を対象になぎなた教室を開催。問題点は中学校入学後になぎなたを続けられる環境がないこと。なぎなた部がないために中学校で全く違う競技に転向し、そのまま高校進学後も継続するケースが多く高校でなぎなたに戻ってくる選手はごく一部である。その要因として挙げられるのは、“指導者不足”である。現在、石川県内の中学校でなぎなた部があるのは七尾東部中学校と川北中学校の２校しかない。川北中学校については週に一度、外部指導者に指導を受けるのみという現状である。七尾東部中学校には高い専門技術を有する指導者が教職員として在籍しており、北信越中学生なぎなた大会でも上位入賞を果たすなど中学校３年間で確かな実力をつけているが、やはり高校進学後になぎなたを継続する生徒は一握りである。小・中・高の長いスパンで繋がった指導・育成ができないことが大きな課題である。しかし、現在鵬学園高校に在籍する選手の一人は、ジュニア期からなぎなたを続けている数少ない選手で、今年度は二年生ながら国体選手として選出された有望選手である。その経験値を充分に生かして今後の活躍にも期待したい。

（２）強化練習

・高体連と県なぎなた連盟が連携して定期的に県内成年選手、少年選手が集まり合同稽古を行っている。

・他県から高名な指導者を招聘し、若手指導者養成を行っている。選手も集まり、学びを共有している。

・試合期、鍛錬期における県外遠征（主に関東・関西・九州方面へ）。

（３）指導者の確保・育成

現在、高校で指導にあたっている指導者は３名であるが、それ以外にも、高い指導力を有しながらなぎなたに関われない状況にある者が２名いる。過去には、寺井高校、金沢伏見高校にもなぎなた部があり、部員も毎年一定数を確保して積極的に活動していた。金沢伏見高校は全国優勝を果たし、国体入賞選手を輩出している強豪校であった。しかし、教職員の異動にともない指導者不在となり現在は廃部となっている。

そして、なぎなたは指導者・選手のほとんどが女性であるため、教職員に関わらず結婚・出産・育児で長期離脱を余儀なくされる。よって常に人がいない状態が続いており、個々にかかる負担は大きい。

５．今後に向けて

近年、本国体での入賞が遠ざかっている。８位内に入賞をしている他都道府県は、幼少よりなぎなたを続けている技の熟練した選手が揃っており、指導者数・選手数ともに本県の比ではない。本県では大多数の選手が高校からなぎなたを始めるため、キャリアの違いは歴然としている。高体連の大会（全国総体・全国選抜）には団体試合競技のルールとして引き分けがあり、作戦や駆け引きによっては格上のチームに対しても勝てるチャンスがあるが、国体では団体試合競技でも必ず判定で一人ひとりに勝負がつく。そのため、地力で上回る強

豪県に勝つことが困難であり、８位内入賞・皇后杯点数確保に手が届いていないのが現状である。なぎなたは競技人口が少なくマイナーな競技であるため、ジュニア選手を確保しようにも運動神経の優れた能力の高い子どもはメジャーな花形競技へいくことが多い。選手確保のためには地域レベルでなぎなたの魅力を発信し、なぎなたをまず知ってもらうことが必要である。これまでの取り組みとして、高体連の指導者がそれぞれの居住地でなぎなた教室の指導にあたったり、学校開放講座でなぎなた教室を開講し地域の方々や保護者・中学生になぎなたを体験してもらったり、また、地域の行事や地元企業のイベントになぎなたの演舞を披露するなどしてなぎなたの魅力を発信してきた。競技としてのなぎなただけではなく、“リズムなぎなた”などをうまく活用して普及活動にも力を注いでいきたい。そして何よりも、「なぎなたの正しい指導により、技を練り、心を磨き、気力を高め、体力を養うとともになぎなたの特性の中に生きる日本のすぐれた伝統を守り、規律に従い、礼譲を尊び、信義を重んじ、毅然として広く平和な社会に役立つ人を養う。」というなぎなたの理念に基づき、武道の魅力・真髄を伝えていくべきであると考える。その理念を体現できる選手の育成と国体入賞に向けて、専門部一丸となり、普及と強化の二本柱をより強固なものにし、なぎなたの発展と競技力の向上により一層尽力していきたい。

「女子ウエイトリフティング競技の強化」

ウエイトリフティング専門部
金沢学院東高等学校　河原　祐輔

１．はじめに

ウエイトリフティングは別名「重量挙げ」と呼ばれており、現在の形式とは少し異なるが、紀元前６世紀ごろから素朴な形のウエイトリフティングが実施されていた。古代ギリシャには様々な逸話が残されているが、最も大きい、あるいは最も重い岩石を持ち上げられた人が部族やグループのリーダーに選ばれていたことから、いかに力のある男性が尊重されていたかが分かる。また、１８９６年に開催された第１回アテネオリンピックでは、Dumbbell 挙げ（One Hand）と Press（Two Hand）の２種目が行われており、古代ギリシャからの面影が色濃く残った競技性だったことが分かる。それから、１００年の間に「いかにして重い重量を挙げるか」の考えのもと、効率良く重い重量を挙げる技術が生まれ、競技性が進化していった。その結果、現在は Snatch（スナッチ）と Clean&Jerk（クリーン＆ジャーク）の２種目で競技が行われるようになり、両種目とも力だけではなく技術を磨くようになった。男性の話ばかりになってしまったが、女性の競技についてはどうだろうか。実は女性に関しては２９年前に初めて国際大会が開催されたばかりで、男性の競技よりも比較的に歴史の浅い競技と言えるのではないだろうか。日本における女性の選手数は年々増えており、１９９１年に開催された第１回全国高等学校女子選抜大会の出場者は１５人であったが、今年開催された第１７回全国高等学校女子選手権大会の出場者は１８０名と１２倍になっている。２０１６年には国体種目、翌２０１７年にはインターハイ種目に加わる予定があることから、女子選手の発掘と育成を本専門部の急務としているので、その取り組みの一部を紹介していきたい。

２．ウエイトリフティング競技について

（１）競技種目とルール

①Snatch（スナッチ）

競技者の足の前に水平に置かれたバーベルを、スプリット又はスクワットで頭上へ両腕が完全に伸びきるまでプラットフォームから単一動作で引き上げる。

②Clean&Jerk（クリーン＆ジャーク）

競技者の足の前に水平に置かれたバーベルを、スプリット又はスクワットでプラットフォームから肩の高さまで単一動作でもってくる。

＜Clean＞

＜Jerk＞

（２）階級（高校生以上の女子）

①48kg 級(48.00kg 以下)　②53kg 級(48.01～53.00)　③58kg 級(53.01～58.00)
④63kg 級(58.01～63.00)　⑤69kg 級(63.01～69.00)　⑥75kg 級(69.01～75.00)
⑦+75kg(75.01kg 以上)

３．本県の現状について

女子の石川県高校記録と日本高校記録との比較

下記に県記録と日本高校記録をまとめた。石川県と全国のトップとの差は全体平均が３５kg も差があることが分かる。国民体育大会やインターハイ種目に加わることを考えると、この差を埋めることが急務である。そこで、どのように強化を図っているかを次の項目にまとめていく。

石川県高校記録				日本高校記録			
階級	Snatch	Clean&Jerk	Total	階級	Snatch	Clean&Jerk	Total
４８kg 級	６２	７６	１３４	４８kg 級	７９	９５	１７３
５３kg 級	６２．５	８０	１４０	５３kg 級	８３	１０６	１８６
５８kg 級	７５	９３	１６５	５８kg 級	８２	１０６	１８６
６３kg 級	７１	９０	１６０	６３kg 級	８７	１０８	１９１
６９kg 級	７９	９７	１７６	６９kg 級	８８	１１０	１９６
７５kg 級	７７．５	９２．５	１７０	７５kg 級	９０	１１２．５	１９８
＋７５kg 級	６７	８７	１５４	＋７５kg 級	９６	１２５	２１９

４．強化の取り組みについて

（１）専門部の取り組み

①合同合宿

年間５回　４月　７月　８月　１２月　３月に県内の学校全体で開催。

指導方法について、合宿・顧問会議・専門委員会での研修。一貫指導システムの確立。

各校では少人数でも合同で行うことで大人数となり刺激がある。

②県外遠征

強豪校との練習　今年度山梨県への遠征

③拠点作り

珠洲・津幡、かほく・金沢・小松の４地区には、ウエイトリフティング部がある高校があるので、それぞれを活動、強化の拠点として、小中学生のジュニア教室の開催やトレーニング指導

④協会との連携

各種、全国大会等の誘致による強化や啓発活動。

全国高校選抜大会は、スポーツ拠点づくり活性化センターの支援を受けて１０年間の継続開催。

以上専門部として取り組んでいるがそれに加えて男女の性差を考慮した指導が求められる。

（２）男女の体力差を考慮した指導

①形態

女子は男子より臀囲を除いて小さい。臀囲のみは女子の方が大きいが、これは骨盤の型が女子では丈が低く幅が広いためである。人体の組織について比較してみると女子は体重のうち筋肉の占める割合が少ない、赤筋の割合が多く水分の含有量も多い、血液中の赤血球数やヘモグロビンが少ないなどの違いがある。

②機能

筋力は各部位によって異なるが、男女の差は著しく、５０～６５％程度といわれる。

③神経系

本質的には男女差がない。

④運動能力

男女差の最も大きいものは投力で、差の少ないものは敏捷性といわれる。これは神経系の機能が主役だからである。

⑤性差を意識したトレーニング

①から④にあげたことから､強化するにあたってメニューにも男女差が必要であることが分かる。そこで赤筋の割合が多いこと、敏捷性には差がない特性を考慮した上で分析を行った。すると、Max重量に対する、2RM（2回行える最大重量）のパーセンテージが男性よりも女性は平均的に３～５％高くなること。個体差はあるが高重量低回数のトレーニング後に低重量高回数を行った場合、疲労度合は女性の方が低いことが分かった。これらをもとに、重量設定を男性よりも３～５％高く設定し、練習中のインターバルも短く設定した。

（３）女子の発達段階に応じたトレーニング

①発育急増期（１０～１３才）

初潮１～２年前から女子の身体は発育急増期に入ると言われているが、始まる年齢には個人差が大きいため体力差が著しい。体力の急増に合わせてトレーニング量を増やせる時期であるが、この時期に正しいフォームとテクニックを身に付けさせることが大切である。

②体力停滞の時期（１４～１８才）

初潮以降、発育増加の速度は鈍り、半年から１年後には発育がほとんど停滞し始める。この時期になればトレーニングの意義は大きく、成人と同様に行えるようになるので、体力を充実させる最も大切な時期である。

５．成果と課題

現在、少しずつではあるが女子の強化は進んでいると感じている。各地区でのジュニア教室等の事業のお陰で小中学生のウエイトリフティングの競技者は、20 名近くになる。３年前からは、本県でも小中学生大会も開催され、昨年度からは、全国中学生大会にも出場している。今年度は、女子４名が出場し全員入賞、３名の優勝者と１名の準優勝者を輩出した。平成２９年度には、本県での全国中学生大会の開催も決定していて今後の更なる活躍が期待される。

また、高校生においても、今年度の全国高校選手権大会では、４名出場し全員８位以内に入っている。学校対抗でも金沢学院東高校が３位に１点差の４位に入賞することができた。

しかしながら、まだまだウエイトリフティングは男のスポーツ、怪我、危険などの悪いイメージが強く普及には問題がある。

また、マイナー競技である上に、本県に置いても部活動がある学校は少なく、専門的指導者が異動してしまうと部活動の存続や部員数の減少、競技力の低下が危ぶまれます。

指導者全員が普及と強化に向け一致協力し、課題の克服に向けて常に切磋琢磨、日々研鑽していくことを忘れず悲願の全国優勝に向けて努力していきたい。

「木場潟を中心とした強化の取り組み」

石川県高体連カヌー専門部
石川県立小松商業高等学校　松田岳志

１　はじめに

（1）カヌー競技について

①カヌーについて

カヌーは、人類にとって生活に根ざした最も古い道具のひとつであり、人々の移動手段、狩猟や輸送の道具として水に浮かべる小さな乗り物である。カヌーには、甲板のないカナディアンカヌー（「C」と略される）と漕ぎ手が座るコクピット以外は甲板で覆われたカヤック（「K」と略される）の２種類がある。カナディアンは立てひざもしくは片ひざの姿勢を保ち、片側に水掻き（ブレード）のついたパドル（舷に固定されていない櫂）を操作して進み、カヤックは両端に水掻きのついたパドルで左右交互に水をかきながら艇を進める。競技に使われるスプリント艇のカヤックのみ、足で舵を操作しながら方向を整え、それ以外は全てパドルで操作し、方向を整えながら進む。ボートとのカヌーの違いは、ボートはリガー（オールを固定する場所）が取り付けられてあるのに対し、カヌーはパドルが固定されていないことと、ボートは漕ぎ手が後ろ向きに漕ぎ、艇を推進させるのに対し、カヌーはすべて漕ぎ手が艇の進行方向を向いて、前向きに漕ぎ艇を推進させるということである。

②スポーツとしてのカヌー

スポーツとしてのカヌーは１９世紀中頃にイギリスではじまった。冒険家のジョン・マクレガーの著書により、レースやツーリングといったスポーツの側面からの人気が高まり、イギリスのテームズ川でレースが行われるようになった。１８８７年に英国カヌー協会が発足し、１９２４年にデンマークのコペンハーゲンで競技カヌーとしての国際組織である国際カヌー連盟が設立された。日本においては１９３６年の第１１回オリンピックベルリン大会においてボート競技選手団がドイツ製のカヤック艇とカナディアン艇を持ち帰ったのが始まりである。１９３８年に日本カヌー協会が設立され、１９６４年オリンピック東京大会からフラットウォーターレーシングが正式種目として採用されたことから、国内におけるカヌー競技の普及と強化が急速に進むことになった。国民体育大会においては１９７７年青森大会でオープン種目、１９８２年の島根大会から正式種目となった。

③カヌー競技の種目

以下のような種目があるが、石川県高体連カヌー専門部として関わっているのはカヌースプリントという競技である。

ア．カヌースプリント

静水で行われる。複数の艇がレーンごとに１艇ずつ配置され、一定の距離の直線コースを一斉にスタートして漕ぎ、着順を競う。カヤックとカナディアンの２部門、それぞれに２００m、５００m、１０００mの競技がある。インターハイ、国民体育大会では２００mと５００mの競技が行われる。

イ．カヌースラローム

流水で行われる。１艇ずつスタートし吊るされたゲートを通過する技術とゴールまでの所要時間を競う。国民体育大会では１５ゲートと２５ゲートの競技が行われる。

ウ．カヌーワイルドウォーター

１艇ずつスタートし、障害物となる岩を避けながら、河川の激流を下る所要時間を競う。国民体育大会では１５００ｍとスプリント（短い距離）の競技が行われる。

エ．その他

カヌーポロ、ドラゴンカヌー、フリースタイルカヌー、カヌーマラソン、カヌーセーリング、ラフティング、シーカヤックなど

（２）　練習環境「木場潟」

①木場潟について

木場潟は、柴山潟、今江潟とともに加賀三湖と呼ばれているが、今江潟は干拓により姿を消し、柴山潟も干拓により一部を残すのみとなっており、その中で唯一自然の姿をとどめる湖である。昭和４８年（１９７３年）より周囲を公園として整備することがはじまり、平成２０年（２００８年）に事業が完了した。一周６．４キロにおよぶ園路があり、野鳥や水生植物を観察できるほか、県内最高峰の白山を眺望することができ、市民の憩いの場となっている。平成２７年（２０１５年）には、この木場潟公園を会場として「第６６回全国植樹祭いしかわ２０１５」が開催された。

②木場潟カヌー競技場

石川県小松市にある木場潟カヌー競技場は平成３年（１９９１年）の石川国体を期に設置された。地上３階建ての決勝タワー、カヌー艇庫、カヌースプリント競技の９レーンの１０００ｍコースが整備されている。日本国内の大会は２００ｍと５００ｍの競技が中心であるが、国際大会では１０００ｍ競技もあること（１０００ｍコースがあるのは、香川県の府中湖、滋賀県の琵琶湖と木場潟の３箇所）、小松空港も近く、遠方からの交通アクセスが便利であること、粟津温泉など周辺に大きな宿泊施設が豊富にあることなどの好条件がそろっており、国内の主要大会はもとより国際大会も頻繁に開催されるカヌーのメッカとなっている。また、平成２１年（２００９年）から、ナショナルトレーニングセンター競技別強化拠点施設として文部科学省から指定を受け、日本代表選手の強化の拠点となっている。

【木場潟カヌー競技場での国内主要大会、国際大会の開催実績】

平成２年（１９９０年）文部大臣杯・JOC杯日本ジュニアカヌー選手権大会

平成３年（１９９１年）第４６回国民体育大会石川県大会

平成４年（１９９２年）日本選手権

平成１１年（１９９９年）日本選手権

平成１４年（２００２年）ICF FWR ワールドカップ第５戦

平成１４年（２００３年）～　平成２７年（２０１５年）日本選手権

平成１５年（２００３年）第１０回世界ジュニアカヌー選手権大会

平成１６年（２００４年）アテネオリンピックアジア地区最終予選会

平成１７年（２００５年）～　平成２７年（２０１５年）全日本学生カヌー選手権大会

平成１７年（２００５年）～　平成２７年（２０１５年）日本カヌースプリントジュニア・ジュニアユース小松大会

平成２０年（２００８年）北京オリンピックアジア地区最終予選会

平成２２年（２０１０年）JOC ジュニアオリンピックカップ全国中学生カヌー大会

平成２４年（２０１２年）全国高等学校総合体育大会

２　石川県におけるカヌー競技　国民体育大会を中心に

国民体育大会が石川県で開催されるにあたり、その８年前の昭和５８年（１９８３年）石川県カヌー協会が設立され、カヌー競技の普及活動が始まった。昭和６１年（１９８６年）に国体カヌー少年の部の強化の拠点校として神田教諭指導のもと石川県立小松商業高等学校に県下で初めてのカヌー部が創設され、石川県高体連にカヌー専門部が加盟し、同時に片桐教諭の指導のもと小松市立丸内中学校の端艇部（ボート部）にカヌー競技部門が創設された。また、スラローム・ワイルドウォーター競技の拠点クラブとして小松市消防本部に部が発足した。そして、翌年の昭和６２年（１９８７年）に石川県立小松高等学校に釜田教諭指導のもとカヌー同好会が発足し、さらに昭和６３年（１９８８年）に石川県立河北台商業高等学校に山作教諭指導のもとカヌー部が創設された。この頃から国体に向けての本格的な強化が行われるようになり、合宿や遠征が多く行われた。同年の京都国体で初得点、次の北海道「はまなす国体」では３４点、次の福岡「とびうめ国体」では７３点（天皇杯３位、皇后杯１位）と急速に強化の成果が現れ、平成３年（１９９１年）の石川国体では１３６点を挙げ、総合優勝を成し遂げた。その後も、平成５年（１９９３年）の東四国国体で総合３位、翌年の愛知国体で総合４位、平成９年（１９９７年）の大阪国体で総合４位となり、カヌー競技において「強い石川」であり続けた。しかし、平成１０年（１９９８年）の神奈川国体の総合７位以降は、個人での活躍はぽつぽつと見られるものの石川県全体としての成績はかつてほどは振るわなくなる。平成７年（１９９５年）に指導者の異動により、小松市立丸内中学校の端艇部からカヌー部門が除かれることになり、中学校における選手の育成ができなくなったことは大きな痛手となった。また、平成１５年（２００３年）学校の統廃合により、石川県立河北台商業高等学校のカヌー部が廃部となり、かつての３校体制が崩れたことも影響が大きい。平成１９年（２００７年）の秋田国体で総合５位、翌年の大分国体で総合３位と、ここで再び県全体として競技力の向上が見られる。この頃になると、小松市木

場潟カヌー競技場を拠点に活動している小松ジュニアカヌークラブで小学生からカヌーを始めた子どもたちが高校生になっており、彼らの台頭が県全体としての躍進につながったと考えられる。この小松ジュニアカヌークラブで父である松下秀一氏の指導を受けた松下桃太郎選手は、平成１５年（２００３年）の世界ジュニアカヌー選手権大会に高校１年生で日本代表として出場し、平成２２年（２０１０年）広州アジア大会で男子カヤック２００ｍのシングルとペアで２冠を達成、平成２３年（２０１１年）テヘランで行われたロンドンオリンピック最終予選を兼ねたアジア選手権では男子カヤックペア２００ｍで優勝し、昭和５９年（１９８４年）のロサンゼルスオリンピック以来、２８年ぶりとなるスプリント男子カヤックでのオリンピック出場枠を獲得し、ロンドンオリンピックに出場するという快挙を達成した。そして、木場潟のすぐそばにある小松市立南部中学校に大道教諭指導のもとカヌー部が創設され、このあとジュニア・中学校での経験者が高校に入学してくるようになる。また、小松市立高等学校にも古谷教諭の指導のもとカヌー同好会が創設され、高校は小松商業を軸とした３校体制が復活する。しかし、石川国体のときのような「強い石川」が戻って来たわけではなく、ここ数年、全国大会では苦しい戦いが続いている。

【石川県勢の全国大会での実績】

〈国民体育大会〉

昭和５９年（１９８４年）奈良国体　初参加

昭和６３年（１９８８年）京都国体　初得点　少年女子K-２　３００m　第８位

平成元年（１９８９年）北海道国体　皇后杯７位

平成２年（１９９０年）福岡国体　天皇杯３位　皇后杯１位

平成３年（１９９１年）石川国体　天皇杯１位　皇后杯２位

平成４年（１９９２年）山形国体　天皇杯５位　皇后杯４位

平成５年（１９９３年）東四国国体　天皇杯３位　皇后杯２位

平成６年（１９９４年）愛知国体　天皇杯４位　皇后杯３位

平成７年（１９９５年）福島国体　天皇杯５位　皇后杯４位

平成８年（１９９６年）広島国体　天皇杯６位　皇后杯５位

平成９年（１９９７年）大阪国体　天皇杯４位　皇后杯７位

平成１０年（１９９８年）神奈川国体　天皇杯７位　皇后杯７位

平成１１年（１９９９年）熊本国体　皇后杯８位

平成１４年（２００３年）高知国体　皇后杯８位

平成１５年（２００４年）静岡国体　皇后杯６位

平成１６年（２００５年）埼玉国体　天皇杯８位　皇后杯７位

平成１９年（２００８年）秋田国体　天皇杯５位　皇后杯２位

平成２０年（２００９年）大分国体　天皇杯３位　皇后杯３位

平成２１年（２０１０年）新潟国体　天皇杯８位　皇后杯５位

平成２２年（２０１１年）千葉国体　天皇杯６位　皇后杯４位

〈全国高等学校総合体育大会〉

平成３年（１９９１年）　女子総合　第３位　小松商業高等学校

平成５年（１９９３年）　女子総合　第３位　小松商業高等学校

個人上位入賞（３位以上）…３３回

３　考察　なぜ全国大会で石川県勢は勝てなくなったのか

カヌー競技が国体種目となったは昭和５６年（１９８１年）の鳥取国体からであり、平成３年（１９９１年）の石川国体の頃は、全国的にカヌー競技がまだまだ普及していなかった。選手も高校から始める選手が大半であり、強化合宿を行い集中的に選手を鍛えることで勝つことができた。しかし、現在はかつての選手たちが指導者となり、カヌー競技の普及も進んだため、どの都道府県においても小学校や中学校から競技を始める選手が増え、全国大会の決勝レースでは８割以上が高校入学以前からカヌー競技をやってきた経験者が占めるという状況である。カヌー競技は「艇身一体」というように水に浮かんだ不安定な艇に乗った状態で、それを自分の手足のように操る調整力を必要とする競技であり、それは一朝一夕で身につくものではない。小さい頃から体操競技やトランポリン競技をやってきたという選手が高校からカヌー競技を始めて、素晴らしいバランス感覚を発揮するというような例もあるが、高校入学後から始めた選手が経験者に勝つのは難しいという状況になっている。現在、小松ジュニアカヌークラブや小松市立南部中学校カヌー部など木場潟を拠点に活動しているチームでカヌーを経験した子どもたちが前述した３校の高等学校に入学して継続的にカヌー競技に関わっていくという青写真を指導者たちは描いているが、高校入学と同時にカヌー競技から離れていく者は少なくない（木場潟でカヌー競技をしている高校生の数自体も全盛期は１２０名ほどだったのに対して、現在は３０名ほどに激減している）。かつては石川県のように、国体の開催地の都道府県が総合成績で上位に入るという状況があったが、最近ではそれも難しくなっており、ジュニアからの一貫した育成が充実している強豪チームが常に上位を占めるという状況が続いている。香川県は全国中学生大会の常連チームの坂出市立白峰中学校カヌー部から香川県立坂出高等学校、坂出工業高等学校、高瀬高等学校のいずれかのカヌー部へという流れができている。また、山形県は西川町立西川中学校と河北町立河北中学校から山形県立谷地高等学校カヌー部へという接続がうまくいっている。特に山形県は中学校と高等学校の指導者の連携が強固であり、中高一貫指導が大きな成果を生んでいる。これらのことは日本におけるカヌー競技が成熟してきたことを表しており、喜ばしいことではあるのだが、そのぶん全国大会では、簡単には勝てないということでもある。

また、艇の問題がある。スポーツにおける道具の進化は日進月歩であり、カヌーにおいてもパドルと艇の進化は競技に絶対的な影響を及ぼしているといえる。例えば、カヤック艇においては、平成３年（１９９１年）石川国体当時は日本国内では「タイガー」という国産の艇が主流であり、その後から平成７年（１９９５年）頃からは同じく国産の「レーザー」という艇が使用されるようになった。これらの艇には幅・長さ・重さの規定があり、それに合わせて艇は作られていたわけだが、この後世界的なルールの変更があり、幅の規定が撤廃されることになった。そこで平成１２年（２０００年）頃から幅の細い外国製の艇が国内でも使用されるようになる。平成１５年（２００３年）に世界ジュニアカヌー選手権大会が石川県小松市木場潟で開催されたが、その際に外国人選手に貸し出した艇を業者が国内向けに中古販売したことで、外国製の艇が爆発的に普及し、これ以降外国製の艇が主流となった。石川県もこの時に、比較的安価なプラステックス社製の艇を購入した。しかし、前述したように艇の進化は速い。現在、世界的に主流となっているのは高価なネロ社製の艇であり、日本国内でも艇の買い替えが進み、大きな大会で見かけるのはこのネロ社製の艇がほとんどである。艇の価格は１人乗りのシングル艇で４０万円から５０万円、２人乗りのペア艇で８０万円から１００万円、４人乗りのフォア艇で１５０万円と大変高価で、なかなか購入することができない。石川県でも少しずつ買い替えを進めているが、他の都道府県に比べて遅れている状況である。新しい艇を使用した場合、５００m競技のカヤックで３秒、カナディアンで５秒程度の差が生まれるため、全国大会で勝負する上で、艇の買い替えは大きな問題となっている。

４　競技力の向上

（1）「チーム石川」として

前述したように石川県におけるカヌー競技は来るべき石川国体に向けての選手強化ということからスタートした。そのときの雰囲気というのは現在でも受け継がれており、指導者、選手ともに「チーム石川」としての意識を持っており、特に国体に向けての強化合宿や合同練習においては、成年、少年、種目、所属の区別のないチームとしての一体感がある。また、通常の練習においてもどの団体も小松市の木場潟を拠点に活動しているため、別の学校の指導者に選手がアドバイスを受けたり、異なる学校の選手同士が同じ練習メニューで競い合ったりということが当たり前に行われている。全国高校総体のカヌー競技は各種目、県で１位になった選手しか出られないので、この県予選のときだけはさすがに各校ライバル意識を燃やしてピリピリした雰囲気になるが、代表選手が決まれば「チーム石川」として一丸となって全国大会に臨むという姿勢に戻る。小松ジュニアカヌークラブや南部中学校カヌー部も同じ木場潟で活動しているので、中学３年生が高校生に混ざって練習するということを日常的に行われている。このように「チーム石川」として各団体の指導者や選手の協力体制ができていて、木場潟に集まり、みんなでカヌーをしようという雰囲気は競技力を向上する上で大きな強みとなるであろう。

（2）カヌー競技の特性に応じた選手強化

スポーツにおいては「心技体」が重要であるということは、カヌー競技においても同様である。精神面の強さ、速くなりたいという気持ちを継続することは、練習に取り組む姿勢にもそのまま繋がるため、競技力の向上を支える大きな柱であるといえ

る。陸上競技のトラック種目がそうであるように、同じ動作を繰り返し、移動するスピードを競う競技においては１つの動作の差が全体の所要時間に大きく影響する。つまり、カヌー競技においては、１サイクルのパドルを動かす動作の中でいかに効率良く艇を推進させるかということが２００m、５００mを漕ぎ切る際の所要時間を決めると言っても過言ではない。そこで合理的なフォームを徹底して身につけるということが競技力の向上にはかかせないということになってくる。日常的な乗艇練習において長い距離を漕ぎこむことはもちろんであるが、悪天候の際や冬期練習ではボート競技と同様に屋内でエルゴメーターを使用するということも取り入れている。また、体力の強化が重要であることはいうまでもない。ランニング、インターバルトレーニング、ウエイトトレーニング、体幹の強化は年間を通じて行っている。カヌー競技においては、屋内のエルゴメーターで理想的なフォームを身につけたとしても、水上でそれを実現することは容易ではない。なぜなら、パドルにかかる水の抵抗があるからである。だから、勝つための唯一無二の理想のフォームが存在するのではなく、自分のフィジカルの強さに合わせたブレードの入水角度であったり、パドルを操作するタイミングであったりが存在するということになる。選手は体力の向上とともに、より推進力のあるフォームに自分の漕ぎを変えていくということを繰り返して競技力を伸ばしていくのである。ただ、高校生の全国大会を見ていると決勝のレースに出場する選手であっても、圧倒的に体格が違う（シニアのレースでは胸板の厚さ、腕の太さが全然違う！）ということはない。シニアのレースでは体力勝負のカヌー競技だが、高校カヌーにおいては高いテクニックで効率良く艇を進ませることができる選手が勝つという状況である。高校の部活動においては時間の制約もあり、できることは限られている。また、カヌーは天候の影響を大きく受けるため、乗艇練習ができない日も多い。よって、ウエイトトレーニングで体を大きくすることよりも、できる限り多くの時間を乗艇練習に費やし、自在に艇を操作するためのバランス感覚（「艇身一体」）と合理的なフォームを身につけることを優先すべきである。また、かつては５００m競技で入賞したものが、そのまま２００m競技でも入賞するということが多くあったが、最近は適性を見て、どちらかを専門とする選手も増えてきており、その距離に特化した選手がその距離の競技を制するという場面が増えてきた。よって、５００m競技と２００m競技とに分けて選手強化を行うということも考えていく必要がある。

（3）石川県グローバルアスリート事業

２０２０東京オリンピックにむけて、石川県でのタレント発掘、選手育成を目指して行われている事業である。カヌー競技は８競技の中の指定競技になっていて、現在１０人の選手が指定を受け指導をうけている。

（4）小松市「選手育成・強化と医科学トレーニング」事業

小松市は「２０２０年東京オリンピック・パラリンピック」の開催決定を機に、平成２２年（２０１１年）からオリンピック競技について競技力向上のサポート事業を行っている。カヌー競技も強化指定を受けており、現在は１０人の選手が定期的な体力測定、栄養指導、コンディショニング作り講習などのサポートを受けている。継続的な測定により、トレーニングの成果をデータで確認することができ、選手のパフォーマンスの向上だけでなく、日頃の練習のモチベーションを保つ上でもよい影響をうけている。

５　現状と課題

（1）経験者の競技の継続

カヌー競技においては「艇身一体」ということが重要であるということは前述した通りであるが、これは一朝一夕に身につくものではない。高校からカヌー競技を始めた選手たちは春、水の上で不安定なスプリント艇に乗って、補助輪なしの自転車に初めて乗ったときと同じように少し進んでは転覆し、乗り直し、また転覆し、ということを繰り返す。夏には転覆する姿もあまり見かけなくなるが、それでも自分の手足のようにカヌーを乗りこなす「艇身一体」には遠く及ばない。このバランス感覚をジュニアから始めて、身につけた状態で高校に入学してくる経験者と、高校に入学して全く初めてカヌーに触れたという初心者の競技力の差は簡単に埋まるものではない。小松ジュニアカヌークラブや南部中学校カヌー部で経験を積んだこどもたちを高校でも継続して指導していくという流れを作ることが肝要である。

（2）指導者の世代交代

高等学校の部活動としてカヌー競技が行われるようになって３０年以上が過ぎた。当時の高校生たちは４０歳代になっている。カヌー競技においても全国的に指導者の世代交代が行われており、二代目、三代目の指導者が中心となってチームをけん引する構図となっている。しかし、石川県では平成３年（１９９１年）の石川国体の指導者陣が先頭にたって選手強化を行うという状態が未だ続いており、後任の指導者へのバトンタッチができていない。このままでは石川県の指導者陣が培ってきた指導のノウハウが受け継がれずに埋もれてしまうという危険性がある。また、新しいトレーニング方法や新しい技術なども若い世代の指導者が育たないと取り入れることは難しい。若い指導者の養成は早急に解決しなければいけない課題である。

（3）恵まれた環境

全国的に高等学校のカヌー部の練習環境は厳しい状況がある。艇の保管場所から練習する水場までの距離が遠かったり、幅の狭い川で練習したり、艇庫がなく、艇を野ざらしにせざるを得ないチームも少なくないと聞く。そのような中で９レーン、１０００ｍの常設コースがあり、立派な艇庫もある木場潟カヌー競技場は間違いなく日本でトップクラスの恵まれたカヌー競技の練習環境である。さらに前述したような強化事業もあり、県や市など自治体からのサポートも毎年いただいている。選手も指導者もこの恵まれた環境を当たり前のものと思わず、カヌー競技に臨む必要がある。また、ナショナルトレーニングセンター競技別強化拠点施設である木場潟で、ナショナルチームが練習している光景は、高校生たちにとって最高のお手本であり、モチベーションを高める材料となるはずである。この環境を最大限に生かした競技力の向上が求められる。

平成27年度　第５０回全国高等学校体育連盟研究大会

開催要項

１　趣　　旨　　公益財団法人全国高等学校体育連盟に加盟する各高等学校体育・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，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　　公益財団法人全国高等学校体育連盟

３　後　　援　　文部科学省　宮城県教育委員会　宮城県高等学校長協会

４　共　　催　　読売新聞社

５　主　　管　　公益財団法人全国高等学校体育連盟研究部　宮城県高等学校体育連盟

６　期　　日　　平成２８年１月１４日（木）・１５日（金）

７　会　　場　　仙台国際センター
〒980-0856　仙台市青葉区青葉山（無番地）
TEL　０２２－２６５－２４５０　　FAX　０２２－２６５－２４８５

８　参 加 者　　各都道府県高等学校体育連盟加盟校の体育・スポーツ指導者及び高等学校の部活動に興味関心を持つ指導者・研究者・学生

９　大会主題　　「スポーツの底力ここにあり」　～ありがとう！復興から無限の可能性へ～

10　内　　容　　（１）課題研究
（２）分科会
第１分科会　「競技力の向上」
第２分科会　「健康と安全」
第３分科会　「部活動の活性化」
（３）講演：講師　東北大学加齢医学研究所 所長　川 島　隆 太　氏
演題：脳とこころ、身体を鍛える
～基本的生活習慣を疎かにすることの恐ろしさ～

11　日　　程

月日＼時間	9	10	11	12	13	14	15	16	17
１月１３日（水）						①	②		
１月１４日（木）		受付	開会式	全体会（課題研究）	昼食	分　科　会			
１月１５日（金）		受付	全体会 分科会報告 講評	全体会（講演）	閉会式				

①発表者・助言者・司会者打合せ会議
②（公財）全国高等学校体育連盟研究部全体委員会会議

12　表　　彰　　分科会の中で優秀な研究発表について表彰する。

13　分科会の発表申込

分科会の発表申込は，所定の用紙により各都道府県高体連を通じて申し込むこと。

（１）申込期限　　**平成２７年８月２１日（金）必着**

（２）申 込 先　　〒９８１－０１３３
宮城県宮城郡利府町青葉台１－１－１
宮城県利府高等学校内　　宮城県高等学校体育連盟事務局
第５０回全国高等学校体育連盟研究大会宮城県実行委員会会長　宛
TEL 022-349-0550・FAX 022-349-0552
E-mail：mygktrn@f6.dion.ne.jp

（３）原稿提出期限　　**平成２７年９月２５日（金）必着**
・原稿は別添の執筆要項に基づき，横書き（４８字×４２字）６枚以内とする。
・補足資料提出がある場合は，700 部を発表者が準備する。

（４）そ の 他　　本大会では，ローテーションで決められた者と公募による者が分科会発表を行う。

14　参加申込

参加申込は，所定の用紙に必要事項を記入の上，参加料を添えて各都道府県高体連で一括して申し込むこと。

（１）参 加 料　　一人　４，０００円

（２）申込期限　　**平成２７年１０月２３日（金）必着**

（３）申 込 先　　発表申込先に同じ

15　宿泊・昼食の申込

宿泊・昼食の斡旋を希望する場合は，所定の用紙に必要事項を記入の上，各都道府県高体連で一括して申し込むこと。

（１）宿 泊 料　　１人１泊（朝食付き，税・サービス料含む）

①ホテル JAL シティ仙台	S:9,500 円 T:8,500 円	②ホテルモントレ仙台	S:9,000 円 T:7,000 円
③ANA ホリディイン仙台	S:9,000 円 T:7,500 円	④ホテルモンテエルマーナ仙台	S:8,500 円
⑤ホテルグランテラス国分町	S:8,500 円 T:8,000 円	⑥プレミアムグリーンヒルズ	S:8,500 円 T:7,500 円
⑦ホテルユニサイト仙台	S:8,000 円 T:6,000 円	⑧プレミアムグリーンプラス	S:8,000 円
⑨アークホテル仙台青葉通り	S:7,500 円 T:6,500 円	⑩アパヴィラホテル仙台駅五橋	S:7,000 円 T:6,000 円

（２）昼　　食　　１，０００円（弁当・お茶，税込み）

（３）申込期限　　**平成２７年１０月２３日（金）必着**

（４）申 込 先　　株式会社ＪＴＢ東北　法人営業仙台支店　　担当：伊藤・小岩
〒９８０－０８０４
仙台市青葉区大町１－４－１　明治安田生命仙台ビル４階
TEL 022-263-6714・FAX 022-263-6694
E-mail：t_koiwa556@th.jtb.jp

（５）配　　宿　　１１月末までに各都道府県高体連事務局宛に送付する。

16　報告書の購入予約

（１）報告書の購入希望者は，参加申込書の報告欄に部数を記入すること。

（２）申込期限　　**平成２７年１０月２３日（金）必着**

（３）申 込 先　　参加申込に同じ

（４）報告書代送金先　参加申込に同じ（１冊１，０００円）

平成 27 年度　全国高体連研究大会　「活性化委員会からの報告」発表者

―	発　表　者	テ　ー　マ	所　属　校
全国高体連 研究部 活性化委員会	中塚（ナカツカ）　義実（ヨシミ） 秋元（アキモト）　秀之（ヒデユキ） 塩田（シオタ）　伸隆（ノブタカ） 南部（ナンブ）　健（タケシ） 三浦（ミウラ）　和雄（カズオ）	研究大会 50 年のあゆみ	筑波大学附属高等学校 埼玉県立羽生高等学校 東京都立松原高等学校 千葉県立船橋高等学校 山梨県立富士北稜高等学校

平成 27 年度　全国高体連研究大会　「課題研究」発表者

都道府県名	発　表　者	テ　ー　マ	所　属　校
千　葉	砂金（イサゴ）　伸（シン）	一人ひとりの生徒が輝く運動部活動を求めて ― 部内専門委員会の立ち上げとその取り組み ―	千葉県高体連サッカー専門部 習志野市立習志野高等学校

平成 27 年度　全国高体連研究大会　「分科会」発表者一覧

分科会テーマ		県名	発　表　者	テ　ー　マ	所　属　校
第1分科会	（競技力の向上）	石　川	松田（マツダ）　岳志（タカシ）	石川県高体連カヌー専門部 ― 木場潟を中心とした強化の取り組み ―	石川県立小松商業高等学校
		鳥　取	安井（ヤスイ）　博志（ヒロシ）	スポーツクライミングにおける一貫指導と環境整備 ― 人口最小県における選手強化の取り組み ―	鳥取県立鳥取中央育英高等学校
		鹿児島	渡邉（ワタナベ）　貴文（タカフミ）	本県の運動部活動生に対する意識調査 ― ２０２０年「燃ゆる感動鹿児島国体」にむけて ―	ラ・サール高等学校
		沖　縄	平良（タイラ）　祐喜（ユウキ）	カヌー競技を広めるために ― 我った ～ 常笑軍団 ―	沖縄県立沖縄水産高等学校
第2分科会	（健康と安全）	宮　城	畑山（ハタヤマ）　浩志（ヒロシ）	震災に立ち向かった宮城の部活動 ― 宮城県高体連研究部安全専門班 東日本大震災記録集を基にした５年間の考察 ―	宮城県仙台西高等学校
		滋　賀	岡（オカ）　美成（ヨシナリ）	滋賀県高体連調査研究委員会の取り組み ― 部活動安全点検マニュアル活用からの一考察 ―	滋賀県立長浜北星高等学校定時制
		大　分	福山（フクヤマ）　浩史（ヒロシ）	運動部活動における安全・安心な生徒輸送について	大分県立臼杵高等学校
		宮　崎	田尻（タジリ）　尚志（ヒサシ）	部活動でケガや故障をしないための取り組み ―『こんげすっと通信』の作成とアンケートによる フィードバックから ―	宮崎県立延岡星雲高等学校
第3分科会	（部活動の活性化）	山　形	髙橋（タカハシ）　正知（マサトモ）	生徒が感じる運動部活動の楽しさと顧問の意識差について ― 運動部生徒と顧問の意識調査から ―	山形県立酒田西高等学校
		福　井	中村（ナカムラ）　浩人（ヒロト）	ユニセフチャリティー弓道大会という試み	学校法人北陸学園　北陸高等学校
		愛　知	北林（キタバヤシ）　靖（ヤスシ）	女子ラグビーの現状 ― 普及、強化へ向けて ―	愛知県立半田商業高等学校
		岡　山	長田（オサダ）　京大（キョウタ）	新体操の普及から新体操の町へ ― 新体操の町　井原 ―	岡山県立井原高等学校

編　集　後　記

今年も皆様の御協力で、研究紀要を発刊できましたことをうれしく思います。

第９回を迎えた県の研究大会も、無事成功裏に終わりました。しかしながら、県高体連・高体連研究委員会・第11回から二巡目に入る研究大会に向けての課題も残っており、一つずつ課題をクリアし、県高体連・高体連研究委員会が発展するとともに、先生方の指導力向上、生徒の競技力向上につながればと思っております。

また、今年度の全国研究大会宮城大会では、「競技力の向上」分科会で、小松商業高校松田岳志先生に研究発表を行っていただきました。お忙しい中、入念な準備をされ、大変立派な発表となりました。本当にお疲れ様でした。今後、石川県に４年に一度、「健康と安全」「部活動の活性化」「競技力の向上」のテーマでの分科会発表が順に回ってきます。それに向けても、準備を進めていかなければいけないと思っております。

この研究委員会が、今後益々県研究大会、研究紀要などの活動、組織を盛り上げていくためにも、皆様からのご意見なども伺いながら、より一層充実したものになるよう活動を続けていきます。

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お礼と感謝を込めて、編集後記といたします。　　（達　光洋　記）

平成27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	江指　肇	寺井
委員長	副理事長	達　光洋	寺井
副委員長	加賀	元尾　武彦	小松工業
委員	金沢	千石　友規	金沢伏見
		谷本　佳代	鶴来
	能登	倉脇　寛支	七尾東雲
	専門部	中村　隆輔	小松大谷
		山岸　亜矢	羽咋
		松田　岳志	小松商業
		河原　祐輔	金沢学院東
		奥村　誠	寺井
		西村　裕樹	金沢学院東
		宮田　佳恵	北陸学院
		北村　由美	金沢商業