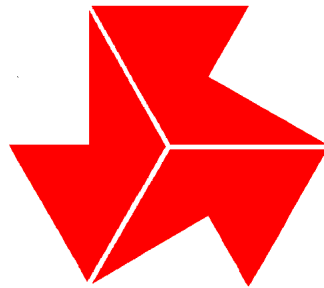


平成21年度  
第3回石川県高等学校体育連盟研究大会

# 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

副会長 中島 敏一

石川県高等学校体育連盟研究紀要第2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、全国高体連研究部では、全国研究大会のあり方を変えようとする取り組みが行われています。今までの各県輪番による発表形式の弊害を改善しようと、研究部の活動を見直しています。補助金をだして課題研究を取り入れたり、テーマ別研究を取り入れて積み上げていこうとしたりする動きがあり、研究部の活動が活発になってきています。

県内では、平成21年11月に第3回石川県高等学校体育連盟研究大会が青少年研修センターで開催されました。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。水泳・ボクシング・ボウリング・トランポリンの各専門部から計4本の発表がありました。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ている中、年々内容の濃い発表になってきています。

県高体連による研究活動が確立することによって、競技力の向上へとつながり、24総体をはじめとする全国大会等で成果が発揮される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21年度 第3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11月24日（火） 14:00～16:00
- 4 会場 石川県青少年総合研修センター  
金沢市常盤町212-1 TEL 076-252-0666
- 5 参加対象 石川県高等学校体育連盟加盟校の体育・スポーツ指導者
- 6 研究主題 『若い力！ 高校スポーツで育むところとからだ』
- 7 内容 研究発表  
『厳しい練習環境の中で、工夫を通じて  
いかに競技力を高めるか』 ～20年の足跡～  
発表者 水泳専門部  
北陸大谷高等学校 中原 智吉 教諭  
  
『アマチュアボクシングの事故防止について』  
発表者 ボクシング専門部  
金沢北陵高等学校 後川 徳人 教諭  
  
『石川から世界へ』  
発表者 トランポリン専門部  
星稜高等学校 西川 明大 教諭  
  
『全国高体連加盟をめざして』  
発表者 ボウリング専門部  
金沢高等学校 竹崎 幸明 教諭

### 8 日程

	13:30	14:00~	14:20~	15:40~	15:50~
受付		開 会 式	研 質 究 疑 発 応 表 答	指 導 助 言	閉 会 式

# 厳しい練習環境の中で、工夫を通じていかに競技力を高めるか ～20年の足跡～

水泳専門部

北陸大谷高等学校 中原 智吉

## 1 はじめに

ここ北陸加賀の地に、浄土真宗ゆかりの地として、時代の要請にこたえ親鸞聖人の教えにふれて欲しいという願いのもと、本校は昭和38年379名の新入生を迎え開校した。本校の特色のある教育のひとつとして宗教教育があり「心の教育」を大切にしている。「宗教」の「宗」とは中心になっていのちを支えるもの、つまり意欲をもって生きようとする心（いのち）であり、我々はその生きる元気が出てくる教えを「宗教」として理解をしている。そして「教育とは、人間を人間にまで高める営み」（カント）と言われているが、人間として生まれたことを自覚させ、人間として共に生きるように育てることが、我々教職員の使命だと思うのである。

このような教育理念にもとづき、本校は普通科4コース（ビジネスコース、ボランティア、進学コース、特進コース）と体育科の2学科4コース制（729名）から構成され、それぞれの個性を伸ばす教育を目指している。また、来年度から、地域により根ざした学校づくりを目指して小松大谷高等学校に校名を変更することとなった。

現在部活動においては、柔道部、水泳部、空手道部、体操競技部、ゴルフ部、トランポリン部などは常に全国の舞台で活躍しており、ほかバレー部、剣道部、陸上競技部が活動、野球部においては昭和60年夏の全国高校野球甲子園大会に出場して以来、県高校野球界では牽引的存在として励んでいる。このように課外活動を通じての個性の伸展にも力を注いでいる。

## 2 北陸大谷高校水泳部の紹介

昭和44年日本海側では初めての体育科が設立されると同時に、開校来念願であったプールが施工され、25M×18M、8コース、夜間照明付きという、当時ではかなり立派なプールが贈られた。創部と同時に現小松市水泳協会会長の八田幹也氏を顧問に招き、昭和47年度より故村永 崇先生のもと本格的に部活動として活動することとなり、県下においては常にリードし県高校水泳界を引っ張る活躍を見せていた。その後、平成元年度より私が就任し後任を務めることとなった。

水泳競技は個人競技で、自分自身がすべてでありそのまま結果として現れてくる。しかし、決して単独では厳しいトレーニングには絶えられるものではない。仲間あつての自分、チームあつての練習環境が整えられると指導してきた。いつしか生徒達の間からは、『All for one、One for all』と掲げられるようになり、男女合わせて10名も満たなかった部員も、最大で25名に膨れあがった時期もあった。商業スポーツクラブの発展でスイミングクラブ育ちの選手が活躍し、高校水泳界が大きく動きはじめた時代からのスタートであった。年中泳げる環境で育成された選手達と、どうやって戦っていけばいいのか模索が始まったのである。\*部員 総員20名（男子7名 女子13名）平成20年度

\*インドアシーズン ・10月～3月・4月・5月連休明け（7ヶ月半）

月	火	水	木	金	土	日
水トレ	陸トレ	水トレ	陸トレ	OFF	水トレ	水トレ

練習場所 小松屋内プール（平日2コース、休日3コース）

航空自衛隊屋内プール（3コース）

練習時間 1時間30分～2時間 休日 3時間

\*シーズン ・5月連休明け～9月第2週（4ヶ月）

月	火	水	木	金	土	日
OFF	陸トレ水トレ	水トレ	水トレ	水トレ	陸トレ水トレ	水トレ

練習場所 小松屋外プール（3～5コース）

練習時間 平日 2時間 休日 3時間

### 3 トレーニング計画について

トレーニングを効率よく効果的に行うために年間計画とトレーニングシステムの理解が大切である

#### 2008年度 ジュニアオリンピックク春季大会 に向けてのトレーニング計画(インドアシーズン)

立ち上げ	9月27日～10月17日	ミーティング
第1ステージ	9月27日～10月17日	神経系 アライメント
第2ステージ	10月18日～11月7日	基礎ベース&神経系
	11月2日	A級大会(スピード) レース感覚チェック
第3ステージ	11月8日～11月28日	ベーストレーニング(有酸素系)
第4ステージ	11月29日～12月19日	ベーストレーニング(シュレッシュホールド系)&テクニク
第5ステージ	12月20日～1月16日	ベーストレーニング(耐乳酸系)&テクニク 県合宿(競技力向上)
第6ステージ	1月17日～2月6日	ベーストレーニング(乳酸形成系)&テクニク
メイン大会	2月8日	JO予選会(スピード)テーパー レース感覚チェック
第7ステージ	2月9日～2月27日	ベーストレーニング(オーバーロード系)&テクニク
第8ステージ	2月28日～3月18日	ベーストレーニング(耐乳酸系)&テクニク
第9ステージ	3月19日～3月25日	テーパー(調整練習)
メイン大会	3月26日～3月30日	全国ジュニアオリンピックク春季大会(東京)

#### 2009年度 全国高校総体 国民体育大会 北信越大会(インターハイ予選) に向けてのトレーニング計画(シーズン)

第1ステージ	4月4日～4月26日	基礎ベース&神経系 ミーティング
第2ステージ	4月27日～5月17日	ベーストレーニング(有酸素系) 県合宿(競技力向上)
第3ステージ	5月18日～6月7日	ベーストレーニング(シュレッシュホールド系)&テクニク
第4ステージ	6月8日～6月21日	ベーストレーニング(オーバーロード系) &テクニク
第5ステージ	6月22日～7月20日	スピードトレーニング&テクニク
メイン大会	7月18日～7月20日	北信越大会(新潟)インターハイ予選
第6ステージ	7月21日～8月9日	ベーストレーニング(耐乳酸系)&テクニク 県合宿(競技力向上)
第7ステージ	8月10日～8月16日	テーパー(調整練習)
メイン大会	8月17日～8月20日	全国高校総体(大阪)
第8ステージ	8月21日～9月2日	再調整ベーストレーニング(オーバーロード系)&テクニク
第9ステージ	9月3日～9月10日	テーパー(調整練習)
メイン大会	9月11日～9月13日	国民体育大会(新潟)
リカバリー	9月14日～9月19日	エアロビック&テクニク
OFF	9月20日～9月27日	リフレッシュ

#### 4 トレーニングメニュー作成について

水泳のトレーニングの最も基本となるものは持久力である。持久力がベースとしてあって、あとは距離や種目によって強化しなければならない。

練習メニューは年間計画に基づいてその時期に必要な領域に主眼を置いたメニューを作成している。立ち上げからフォーム作りに始まり持久力の「ベース作り」から「鍛錬期」、スピード持久力を養成する「スピード鍛錬期」、スピードを求めながらレース展開を確認する「スピード調整期」、そして疲れを取りながらモチベーションを高める「調整期」と変えていく必要がある。

1週間の練習メニューは3日間で1サイクルとし、1、2日目はメイン練習に向け準備期間として作り上げ3日目にメイン練習を行い、それを2サイクルで1週を終了している。またメインの試合に対して最後2～3週間前には何をすべきかを考え、そこから逆算して練習メニューも作成している。年がら年中同じような練習をしているのではなく、年2回のピークに照準を合わせより効率的で効果的なメニューを作成している。

システム		目的	反復距離 休息 総距離	スピード 心拍数
AE	有酸素系	ウォーミングアップやリカバリーとグリコーゲンの回復		ゆったりとしたスピード HR 120拍/分以下
EN1	基礎持久力	基礎的な持久力の養成	～4000m 5～20秒 2000～10000m	EN2より100Mにつき 2～4秒遅い HR 120～150拍/分
EN2	閾値持久力	オーバーストレスなしに可能な限り速いスピードで有酸素能力の改善	～2000m 10～30秒 2000～4000m	全セットを維持できる最大努力スピード HR 140～180拍/分
EN3	過負荷持久力	最大酸素摂取量の向上	50～800m 30秒～2分 1000～2000m	EN2より100Mにつき 1～2秒速い HR 170拍/分～MAX
SP1	耐乳酸	筋肉中と血中における緩衝能力の向上やアシドーシスによる痛みに対する耐性の改善	50～200m 30秒～5分 300～1000m	最大努力スピード HR MAX
SP2	乳酸生成	乳酸蓄積率の向上	25～800m 1～3分 200～600m	最大努力スピード HR MAX
SP3	無酸素系	筋パワーの増加と泳スピード向上	10～50m 30秒～5分 200～300m	最大努力スピード

AE	エアロビック	2'30"	アップ、ダウン乳酸除去やドリル練習で用いるフォームチェックに適している
EN1	ベイシック	Swim200m×8t(-2'30")×2set セット間1分(平均スピードで泳ぐ)	泳ぐための基礎を作る。フォームを重視して泳ぐ事が出来ベースを向上させる
EN2	シュレツェ ホールド	Swim100m×8t (-1'15")×3set セット間1分(平均スピードで泳ぐ)	有酸素代謝から無酸素代謝にかわる限界値の強度で、持久力の向上をはかる上でもっとも効果的である(乳酸性限界閾値:ATトレーニング)
EN3	オーバー ロード	Swim100m×4t (-1'30")×4set セット間2分(セット内でスピードを最大まで上げる)	*有酸素能力を改善・向上させるための重要なトレーニングである。(心拍数を意識し、180±10レベルの運動強度を繰り返す事で負荷に対する生理的機能が低いレベルに適応する) 漸進的過負荷
SP1	ラクテート トレーラス	Swim50m×6t (-1'30")×3set セット間6分(イージースイム)	無酸素代謝を向上させる スピード能力を改善する
SP2	ラクテート ピーク	Swim50m×12t (-3') From a Dive	乳酸による筋の痛みを和らげる緩衝能力の向上 (レストを5分以上休むと乳酸の除去が進む注意)
SP3	パワー	Swim50m×8t (-1'15") 25m Hard / Easy	筋肉と神経系(アライメント)に刺激を与えパワーの向上をはかる

## 5 陸上トレーニングについて

水中で行う特性を考え、浮力、揚力を得て流水抵抗を回避するために姿勢を保持する体幹補強が大切となる。そして効果的に推進力を得るために肩甲骨や腸腰筋などの補強を行う。また肩、ひざ、足首などの柔軟性を高めたり、各種トレーニングによって動作パワー、筋力、筋持久力などを高めたり、怪我の予防にも努めている。

- ① 体幹、肩甲骨を中心とした補強トレーニング (サーキット、スタピライ、PNFパターン)
- ② チューブ(ストローク、インナーマッスル)
- ③ ウェイトトレーニング (フリーウェイト、マシン)
- ④ ラダートレーニング、メディシンボール、ボックスジャンプ

## 6 技術指導について(泳法チェック)

指導者は自分の主観だけに頼ってはいけない。生徒の泳ぎを見て記憶をすることはできるが、その頭の中を見せてあげることができない。映像化し客観的に分析し練習なりレースにどう活かしていくかを大切にしている。

## 7 指導上で大切にしていること

### (1) 洞察力(選手を知る)

泳ぎには生徒の性格がでる。ムラ気があったり、諦めが早かったり、気が弱かったりと精神的な特徴を知ってどう対処法を練るかが重要である。その特徴に合わせた練習方法を選択することもある。生徒の特徴を知ること大切だが、指導者の特性も知ってもらいたいのだ。

- ①興味をもつ
  - ・ 過ごす時間を取る 距離を持たない
  - ・ 応答に対するコミュニケーションで思考パターンを見出す
  - ・ 保護者の考え方をある程度は把握しておく

②自分のレースや練習を振り返り、思い考えを話させる

③こちらから時には同じ目線で話す事も大切である

## (2) 技術指導から人間育成へ

生徒にもさまざまなタイプがいる。挨拶がいい加減だったり、お礼も言えなかったりする生徒もいる。むろん、家庭環境や躰の問題もあるとは思いますが、教育現場においては指導者の責任も大きいのではないかと思う。強い選手を目指すには、「挨拶、言動、礼儀」といった基本的な心構えが必要だと思うし、何かを極めることとは「人間力」を極めるということなのかもしれない。

①技術を教えるティーチング ⇒ 水泳を通じての人間育成をはかるコーチングへ

ア 外へ出しても恥ずかしくない生徒(人間をそだてる)

イ 責任は外へ求めず ⇒ 自己責任(言い訳をさせない)

ウ 素直に謙虚さを持ち感謝の気持ちを忘れない(目配り、気配り、心配り)

エ 伸びる選手とは=周りが伸ばそうとしてくれる選手である

(仲間、指導者がどんな人間なのかお互いを認め合ったり、協力しあったりする関係が大切である)

## (3) 客観的で正確な判断をする(叱る、褒める)

①客観的に見られる立ち位置、ポジションをとれるようにする(攻めから待ちのコーチング)

②良いものには「良い」と褒め、悪いものには「叱る」

「褒めて」伸ばす指導法が行き過ぎ「褒め」られて、やっと出来るに変わってきている

## (4) 精神の強化

練習や試合の中で試行錯誤を重ねながら少しずつ成長していく。努力して、新たな課題を発見しそれを克服することで自信をつけ、精神的な強さを身に付ける。小さな失敗と成功の積み重ねが、強い人間を育てていくのである。

① そのときに 100%を出せる努力をさせる(どんな状況においても・・・)

② 身を使って精神を鍛える(単調なトレーニングのなかに本当の鍛錬がある)

③ 自信とは自分を信じること(試合のメンタルはすでに練習の時から始まっている)

④ やってきた事しかできない(試合でも・・・)

## (5) スランプ対策

① スランプに陥らせない事が一番

② なぜ出来ない(調子が悪い)のかではなく、なぜ出来た(調子が良い)のかを考える

③ 悪くなってから対策を考えても遅い

## 8 まとめ

生徒の個性は、それぞれに千差万別である。もともと泳ぎが良くて、体も柔らかいが、精神的なものがまだまだ磨ききれていない場合もあるし、反対に泳ぎのセンスはいまひとつでも、精神力が強く、素直な性格なため技術を人一倍体得できることもある。体が大きくて筋力があれば、簡単に習得できるテクニックもあるし、また、精神力で引き上げていかなければならない挑戦もあった。それらをどのように補っていくかが問題である。若いうちは体力とかパワーで泳ぐことはできるが、ある程度の実力がついてくると、その体を心が支えていかないと伸びなくなるのである。水泳競技では、記録が先行してしまうケースが意外と多い。記録と成績が先行してしまい、心の部分がついていかないと記録はとまってしまう。一般的には言えば、身体的な素質や泳ぎのセンスで、ある一定のところまでは順調に伸びるが、体の発育が止まり単調なトレーニングの繰り返しだけでは伸びなくなる時期が必ず来る。そのとき、指導者は何をしなければいけないのか？トレーニングだけが先行しすぎてしまうと心の部分がついていか



なくなり、伸び悩みバーンアウトしてしまう生徒も少ない。高校という時期は「心」「技」「体」のバランスに気をくばり、強くなった理由を見つけて話し合い、目標を与えて努力を促していく心のケアが最も大切なように思う。競技を通じて、頑張るくせ、我慢をするくせ、人から学ぶ姿勢を若いうちに身につけ、自分で「考える」ことを少しずつ意識させることが我々の仕使命だと思っているのである。

今後も常に探究心を持ち、謙虚なきもちで、知らないことを恥じることなく、常に情報を収集し色々な方面の方々から学び自分のスタイルを忘れることのないように、生徒一人一人に接し、水泳競技を通じて生徒個々の個性の伸展に努めて行きたいと考えている。

### 主な成績 (全国高校総体、国民大会、全国ジュニアオリンピック)

平成11年度	全国高校総体 (盛岡)	男子 1500M 自由形	6位	高谷 健司②
		男子 400M 自由形	7位	
	国民体育大会 (熊本)	少年男子 A 400M 自由形	5位	高谷 健司②
平成12年度	全国高校総体 (岐阜)	男子 1500M 自由形	8位	高谷 健司③
平成13年度	日本選手権 (東京)	女子 50M 自由形	8位	山下 祐芽②
	全国 JO 夏季 (東京)	女子 50M 自由形	3位	山下 祐芽②
		女子 100M 自由形	5位	
	国民体育大会 (仙台)	少年女子 A 100M 自由形	8位	山下 祐芽②
平成14年度	全国高校総体 (日立中)	女子 50M 自由形	6位	山下 祐芽③
		女子 100M 自由形	6位	
	国民体育大会 (高松)	少年女子 A 100M 自由形	5位	山下 祐芽③
		少年女子 A 100M 背泳ぎ	8位	澤田 涼①
平成15年度	全国高校総体 (松江)	女子 200M 背泳ぎ	8位	澤田 涼②
	全国 JO 夏季 (東京)	女子 200M 背泳ぎ	4位	澤田 涼②
	国民体育大会 (静岡)	少年女子 A 100M 背泳ぎ	7位	澤田 涼②
	全国 JO 夏季 (東京)	女子 50M 自由形	5位	向畦地絵美①
		女子 100M 自由形	5位	
	全国 JO 春季 (東京)	女子 50M 背泳ぎ	4位	澤田 涼③
		女子 100M 背泳ぎ	3位	
		女子 200M 背泳ぎ	5位	
		女子 50M 自由形	5位	向畦地絵美①
		女子 100M 自由形	6位	
平成16年度	全国高校総体 (島根)	女子 50M 自由形	8位	向畦地絵美②
		女子 400M リレー	6位	向畦地②澤田③ 岡野① 白野①
	全国 JO 春季 (東京)	女子 400M リレー	2位	向畦地②澤田③ 岡野① 白野①
		女子 200M 個人メドレー	2位	岡野 桜子①
		女子 400M 個人メドレー	8位	

平成17年度	全国高校総体 (千葉)	女子 50M 自由形	6位	向畦地絵美③
	国民体育大会 (岡山)	少年女子A 200M 個人メドレー	7位	岡野 桜子②
	全国JO 春季 (東京)	女子 200M 個人メドレー	3位	岡野 桜子②
		女子 400M 個人メドレー	3位	
		男子 50M 平泳ぎ	4位	奥山 諒②
		男子 100M 平泳ぎ	5位	
		男子 200M 平泳ぎ	7位	
平成18年度	全国高校総体 (大阪)	女子 200M 個人メドレー	5位	岡野 桜子③
		女子 400M 個人メドレー	5位	
	全国高校総体 (大阪)	男子 100M 平泳ぎ	7位	奥山 諒③
	全国JO 夏季 (東京)	女子 400M 個人メドレー	5位	岡野 桜子③
		男子 50M 平泳ぎ	2位	奥山 諒③
		男子 100M 平泳ぎ	5位	
		女子 50M バタフライ	2位	下中 千明①
		女子 100M バタフライ	3位	
平成19年度	全国高校総体 (佐賀)	女子 50M 自由形	2位	下中 千明②
		女子 400M リレー	7位	下中② 森① 田嶋① 梅田②
	全国JO 春季 (東京)	女子 50M 自由形	3位	下中 千明②
平成20年度	全国高校総体 (埼玉)	女子 50M 自由形	2位	下中 千明③
		女子 100M 自由形	4位	
	全国JO 夏季 (東京)	女子 50M 自由形	2位	下中 千明③
	国民体育大会 (大分)	少年女子A 50M 自由形	2位	下中 千明③
		少年女子A 100M 自由形	3位	
	日本短水路選手権(東京)	女子 50M 自由形	5位	下中 千明③
短水路日本高校新記録				
	全国JO 春季 (東京)	女子 50M 自由形	1位	下中 千明③
		女子 100M 自由形	2位	
平成21年度	全国高校総体 (大阪)	女子 50M 自由形	5位	森 玲衣奈③
	国民体育大会 (新潟)	少年女子A 50M 自由形	8位	

### 各種大会 総合成績

県高校総体	女子	優勝	3回
県高校新人	男子	優勝	3回
	女子	優勝	3回
北信越大会	男子	3位	1回
	女子	準優勝	6回
		3位	1回

# アマチュアボクシングにおける事故防止について

ボクシング専門部委員長

金沢北陵高等学校 後川 徳人

## 1. はじめに

みなさんは「ボクシング」について、どのようなイメージをお持ちでしょうか。「殴り合い」「減量」・・・その中に「危険」というイメージをお持ちの方がいるのではないのでしょうか。そして、それらはプロボクシングのイメージでもあると思います。確かに、ボクシングという競技はプロもアマチュアも共通して、両手拳を使い相手を倒すことを前提として対戦する競技であり、残念ながら事故もおきています。しかし、だからこそ、ルール上も健康管理に配慮されていると思いますし、特にアマチュアボクシングでは高校生も多く競技しており、指導する私たちも事故防止に努めております。

そこで、アマチュアボクシングにおいてとられている事故防止のための取り組みやわれわれ指導者が心がけていることをいくつかご紹介し、アマチュアボクシングを皆さんにご理解いただければ幸いに思います。

## 2. 制度上の事故防止策

日本のアマチュアボクシングでは、社団法人日本アマチュアボクシング連盟から出されている、「医事ハンドブック」と「競技規則」に基づいて競技運営が行われます。特に、「医事ハンドブック」には、【資料1】にあるように競技に関する健康面のこと、事故防止に関することが細かく規定してあります。

### (1) 「社団法人日本アマチュアボクシング医事ハンドブック」

#### ①競技前の検診

ア 参加申込書とともに所定の健康診断書を提出（【資料2】参照）

イ 試合当日の検診

・選手手帳の項目について、検診を行う（【資料3】）

・頭髪・髭についても規定

#### ②競技中のドクターの配置

#### ③KO又はRSCH及び意識障害による競技停止期間

ア KO・RSCHによる負けを宣告された選手は、その後4週間は経過観察期間として全ての競技及びスパーリングを禁じる

### (2) 競技規則

#### ①服装

ア ランニングシャツとトランクスを着用

イ 認定のヘッドギアを着用しなければならない

ウ ガムシールドとカッププロテクターを着用しなければならない

#### ②体重と階級

ア 各選手の適正体重の把握・設定と指導が大切

イ 特に、高校生については「健全な成長期を妨げる恐れがあるので、減量はしてはならない。」と医事ハンドブックに記載されている

【資料1】 「社団法人日本アマチュアボクシング医事ハンドブック」目次

「社団法人日本アマチュアボクシング医事ハンドブック」	
目次	
第一章	健康検査
	A 選手登録時の申告書・証明書の確認と適性検査
	B 初めての健康診断および年一回の総合検診 診察 検査
	C 競技前の健康診断 検診要項 競技参加資格
	D 女子の健康診断および医事管理について
第二章	リングサイドの医事
	A 競技前
	B 競技中
	C 競技後の応急処置
	D KO又はRSC H及び意識障害による競技停止期間
	E 競技出場停止の解除
	F 医事記録
第三章	競技会前後の医事管理のまとめ
	ボクシング競技後の注意（頭部にダメージを受けた時）
第四章	ボクシングにおける生理学
第五章	ボクシングにおける衛生管理
	医事ボックス

③競技の判決：RSC（レフリー・ストップ・コンテスト）

ア ワンサイド：両競技者の実力に格段の差があるか、ひどい強打をうけたとレフリーが判断したときはストップして相手を勝ちにする

イ 負傷

ウ カウント・リミット：競技者が1ラウンドに3回または同一試合において4回カウントを受けたときは、相手が勝者となる。（ジュニアにおいては1ラウンド中に2回、同一試合において3回とする）

※全国大会では、コンピュータを使ったボタン採点であり、15ポイント差がつくとブザーが鳴らされ、RSCとされる

④ファウル：同じ種類の反則行為3回目に対しては警告を与える

1 競技で3回警告を受ければ自動的に失格になるが、無警告でも失格になることもある  
競技者はセカンドに対しても同様な責任を負う

【資料2】 北信越大会参加申込書

様式 2

平成20年度 北信越高等学校体育大会  
 第55回 北信越高等学校ボクシング選手権大  
 参加申込書 その2

学校名	所在地	〒			
登録番 (ふりがな)	生年月日	学年	階	級	
選手名	年	月	日		

上記の者は本校在籍学生で、標記の大会に出場することを認め、参加を申

平成20年 月 学校 学校長 印

引率責任

健康診断書

学校名	学校	氏名			
身長	cm	体重	kg	生年月日	平成 年 月 日 歳
体温	℃		瞳孔	右	左
脈拍	/ 1分間 整 ・ 不整			正円 ・ 不円	正円 ・ 不円
血圧	/ mmHg		対光反	右	左
聴力	難 ・ 正			正 ・ 遅	正 ・ 遅
結膜	貧血+	黄疸+	裸眼視	右	左
心肺聴					
腹部聴			腱反射	右	左
皮膚	乾 ・ 正 ・ 湿			消 ・ 減 ・ 正	消 ・ 減 ・ 正
既往病			足間作 (クロー)	右	左
特記事				+	-

平成20年 月 日 医療機関名

医師氏名

印

【資料 3】 選手手帳（検診計量試合記録）

検診計量試合記録										年 月 日 年 月 日				
氏名		所属		視力		印		視力		印				
				右 左				右 左						
日付	体温	脈拍	血圧	瞳孔	胸腹部	膝反射	クロス	医師印	体 重	計量者印	試合結果	選手反省		
	℃	/60	mm/Hg	正 規		右 左	一 十		kg		勝 敗 ポイント ケン KO 失 RSC 不 RSCH 格 戦			
試合内容		1R		2R		3R		医師意見						
日付	体温	脈拍	血圧	瞳孔	胸腹部	膝反射	クロス	医師印	体 重	計量者印	試合結果	選手反省		
	℃	/60	mm/Hg	正 規		右 左	一 十		kg		勝 敗 ポイント ケン KO 失 RSC 不 RSCH 格 戦			
試合内容		1R		2R		3R		医師意見						
日付	体温	脈拍	血圧	瞳孔	胸腹部	膝反射	クロス	医師印	体 重	計量者印	試合結果	選手反省		
	℃	/60	mm/Hg	正 規		右 左	一 十		kg		勝 敗 ポイント ケン KO 失 RSC 不 RSCH 格 戦			
試合内容		1R		2R		3R		医師意見						

- 24 -

- 25 -

3. 練習、試合での指導者の留意点

(1) 練習：段階的指導が必要

①基礎の習得

- ア 身体の鍛錬：首、各部筋力など
- イ パンチ：ストレート、フック、アッパー
- ウ ステップ

②防御：パーリング、ブロック、ダッキング、スウェー

③マスボクシング：実際には打ち合わないスパリングのこと

相手に対し余裕を持ったパンチや寸止めのパンチを放ち、技術の確認やタイミングの取り方、距離感などを身体で覚え込ませる

また、防御のトレーニングとして、パンチが来たときは（当てられるつもりで）ダッキング、スウェーなどで防御姿勢をとり、技術力アップに取り組む

必ずマウスピース・ヘッドギアを着用

- ア 前の手だけ
- イ 両手

④スパリング：必ずマウスピース・ヘッドギアを着用

- ア レベルを合わせたマッチングが必要
- イ 必ずレフリーが入る
- ウ 強打をうけた場合には、早めに止める

(2) 試合

①体調管理の徹底

②無理な減量をさせない

③明らかな力の差を感じ、危険が伴う場合は途中棄権（タオル投入）する勇気が必要

#### 4. 全国高体連ボクシング専門部の取り組み：指導者講習会の実施等

全国高体連ボクシング専門部では、毎年、全国高校総体の総合検診後に指導者講習会を開催しています。昨年度に続いて今年度も、「事故防止について」と題して、全国の事故事例の紹介とともに、脳神経外科の医師を招き、講演を聴き、ディスカッションを行いました。

そこで、「脳振盪」についての説明や死亡事故の大半が「急性硬膜下血腫」であることなどが報告されました。「硬膜下血腫」は、それ以前にすでに血腫ができており、それが破れて大事故に至る場合もあるので、普段の些細な変化を見逃さず、必要に応じてCT検査等を受けることが望ましいと話されていました。指導者からは、「練習時のスパリングでは、少々のパンチで弱気にならない強さを身に付けるため・・・という気持ちもあるが、長い目で考え早めに止めてあげるべきである」「試合で、明らかな実力差が見られる場合には、タオルを投げる（棄権する）勇気も必要」などの意見が出されました。

#### 【資料4】 指導者講習会の様子



#### 5. まとめ

どの競技も多少ならず事故の可能性がありますが、試合に際してアマチュアボクシングのように検診を念入りに行う競技は少ないのではないかと思います。それでも事故が起きている事実を、われわれアマチュアボクシングに携わるものは真摯に受け止め、今後もそれぞれの立場で安全管理、事故防止に永遠に努めていくべきであると考えています。

また、ロンドン五輪から「女子ボクシング」の採用が決まり、普及が進むと思われます。現在、【資料1】でも「女子の健康診断・・・」と出ていたように、すでに女子の規定がある訳ですが、それらについても理解を深めることも今後の課題であると思います。

このような機会を通じて少しでも多くの人にアマチュアボクシングを理解していただき、「とにかく危険」という誤解を解き、願わくは普及にもつながれば・・・という思いも添えて、報告を終わります。

# 石川から世界へ

トランポリン専門部

星稜高等専修学校 西川 明大

## 1 トランポリン競技とは？

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

日本での競技会は、昭和38年、体操競技の特殊種目として開催されたのが最初である。その後、昭和49年日本トランポリン協会が発足し、現在に至っている。

現在、使用されている競技用トランポリンは、横幅約4メートル、縦幅約2メートルの長方形の跳躍台で、ベッドと呼ばれる編み込まれたネットを、110本を超える金属製のスプリングで引っ張り、上空へ飛び出すことを可能にしたスポーツである。

トランポリン競技は、高い跳躍によるダイナミックさと、美しさ、そして人間の『空を飛びたい』という永遠の夢を合わせ持つ競技である。危険な競技という見方もあるが、順を追って指導を受ければ、誰でも楽しく空中に飛び出すことが可能で、いつの間にか笑顔になっていることだろう。オリンピック種目として、2000年シドニー大会から、正式種目となり、マイナー競技であった本競技の日本国内での認知度、普及度も徐々に増してきた。

さらに、ロンドンオリンピックでは、JOC マルチサポート制度の対象競技に選ばれ、金メダル獲得が期待されている競技の一つとなっている。

## 2 競技方法

競技は10種目の異なる技を連続で行ない、演技の綺麗さを評価する『演技点』と、演技の難しさを評価する『難度点』の合計得点で競う。

演技点は、技の姿勢や跳躍の高さの維持などを採点対象に、5人の審判員による10点満点からの減点法で採点される。5人の審判員の最高点と最低点をカットした、中間点の合計で決定する。(例：~~9.0~~・9.1・9.2・9.3・~~9.4~~=27.6)

難度点は、それぞれの種目において、1/4の宙返りを行うと0.1点、1/2の捻りを行うと0.1点というように、機械的に算出される。

予選は、規定演技（第一自由演技）と自由演技（第二自由演技）の合計得点で競い、上位8名～10名が決勝に進出し、決勝で、再度、自由演技（第二自由演技）を行い勝敗が決定する。

競技は、個人競技、シンクロナイズド競技、団体競技の三種目で行われる。シンクロナイズド競技は、2人の選手が横並びのトランポリンで同時に演技を行ない、演技点と難度点に加え、どれだけ同時に演技ができたかを評価する同時性得点を加え採点する。

団体競技は個人競技の3名の選手（1チーム最大4名）の得点を合計して競う。



### 3 石川県内でのトランポリン競技

石川県のほとんどの市町村にトランポリン協会が設立され、競技用トランポリンやレクリエーション用トランポリンが体育館等に設置されている。金沢市内では、ほぼ全ての児童館にレクリエーション用トランポリンが設置され、子供達の活動と体験の一つとなっている。石川のスポーツの中心、総合スポーツセンターにも6台が配置され、本年8月には、全国から500名を超える選手が集まり、小・中学生の全国大会が行われた。

石川県トランポリン協会に本年度、選手登録を完了した選手は471名と全国でもトップクラスの選手登録数を誇っており、トランポリン教室の児童や、生涯スポーツとしての活動を合わせると、多数の愛好者がいる。

小・中学生の強化体制としては、レクリエーション用トランポリンを使用したミドル AB クラス、競技用トランポリンを使用したハイクラスに分けられ、定期的に強化練習会を開催し、継続した強化体制が築かれている。強化体制の成果やトランポリン競技人口等から、ジュニア層では国内トップレベルの選手が育っており、本年8月開催のジュニア全国大会では、全決勝進出者中、女子では30名中8名、男子では30名中10名の選手が、県内選手という素晴らしい結果であった。

高校での活動としては、昭和57年に高体連に加盟、高校総体、新人大会が行われ、全国高等学校トランポリン競技選手権大会の予選会と位置付けられている。昨年度冬季には、トランポリン専門部が主催し、高校生合同練習会を開催し、off 期間中のモチベーションの維持と体作り、各校の練習内容の確認など、専門部として、初めての練習会を実施した。(別紙参照)

県内には内灘高校、金沢学院東高校、星稜高校、北陸大谷高校、北陸学院高校にトランポリン部が創部され、県内のジュニア選手を初め、県外からもトップジュニア選手が県内各校へと入学している。

本年度、埼玉県で行われた、第34回全国高等学校トランポリン競技選手権では、男女ともに個人競技、シンクロナイズド競技、団体競技の全部門を制覇し、石川県の圧倒的な力を見せつけた。この勝利の背景には規定演技の美しさがあり、予選時(規定演技+自由演技)に他県の選手を大きく引き離す要因となっている。高校の規定演技は、指定された要求を満たして演技構成を行い、演技の美しさのみが評価の対象となる。構成は、トランポリン競技で最も特徴的な運動であり、最も基本的な技である、腰落ちや腹落ち、背落ち等、宙返りしない技を多く使用する構成が主流であり、高得点を獲得するためのポイントとなっている。

県選手の規定演技得点が、他県選手よりも高得点となる要素の一つに、ジュニア期からの継続した強化体制、徹底した姿勢づくりが挙げられる。石川県では、他県では行っていないような、ジュニア期の規定演技(基礎種目)を競技会で実施しており、強化練習会などの、小中学生を対象とした強化対策でも、宙返りの姿勢は勿論、ジャンプ時の体の反り、指先、つま先まで、美しい姿勢作りが行われている。また、その指導体質が県全体の指導者にも行き届いており、規定演技等での徹底した基本の習得が、長い目で見た、選手強化につながると考えられ、高い成果を残してきた。しかし、女子選手において、オリンピック、世界選手権でのメダル獲得までを見据えた中では、演技点の向上とともに、高難度種目での構成がポイントであり、本県の高演技点獲得の姿勢が、世界のトップに通用していないのが現状であり、今後の課題となっている。

高校年代では、ジュニア期に身につけた美しい姿勢、徹底した基本練習が、高校の規定演技の中でも発揮されており、それが高校トランポリンでの本県の強さの秘訣となっている。

### 4 石川から世界へ

2000年シドニーオリンピックから正式種目となった、オリンピック競技会へは石川県から2名の選手が誕生している。古童子(二水高校卒)選手は、2000年シドニーオリンピックに出場し6位の成績を残している。中田大輔選手(美川町出身)も2000年シドニーオリンピックに出場している。

2009年11月ロシアで開催される、世界選手権へは、県内の高校に通う2名の高校生を含む、5名の県内

高校出身者が代表選手として選考された。世界選手権後に開催される国際年齢別トランポリン競技選手権大会へは、全代表 32 選手中 11 名の選手が石川県内 11 歳～18 歳の選手である。世界と戦う県出身選手は、前述しているように、ジュニア期から身につけてきた、演技力を最大の武器とし、安定した内容で高い演技得点を獲得し、世界へ挑戦している。

## 5 オリンピックを視野にとらえた県内高校選手

今後、オリンピックをも見据えた中で、現在 3 名の高校生が日本のトップ選手として石川から世界を目指している。3 名の選手は、日本トランポリン協会より、オリンピック強化選手として指名され、オリンピックでのメダル獲得のために強化対策が進められている。

### (1) 山田 紗菜（北陸学院高校高校 2 年）東京都出身

全国高等学校トランポリン競技選手権大会 2 位          2009 年 世界選手権代表  
日本トランポリン協会オリンピック強化指定選手

高難度の技を武器に、県内で美しい表現力を身につけ、本年度の世界選手権代表となった。

### (2) 岸 彩乃（北陸大谷高校 2 年）小松市出身

全国高等学校トランポリン競技選手権大会優勝          2009 世界選手権代表  
日本トランポリン協会オリンピック強化指定選手

高さのある正確な演技とスピード感のある、ダイナミックな演技で高い演技点を獲得し、世界選手権代表選考会で優勝した。

### (3) 田崎勝史（星稜高等学校 3 年）津幡町出身

全国高等学校トランポリン競技選手権大会優勝          2009 ワールドカップ代表（ベルギー大会）  
日本トランポリン協会オリンピック強化指定選手

レベルの高い日本の男子の中で、ワールドカップ代表となり、ベルギー大会で 11 位という好成績を修めた。

## 6 高校トランポリンの更なるレベルアップのために（トランポリン専門部の今後の取り組み）

県内高校選手の更なるレベルアップのために、昨年度 OFF 期間中に行ったような、高校生の合同練習会や、合宿、さらに他県から、競技レベルの高い選手を招いた強化練習、シニアやジュニアのトップ選手との合同練習等をトランポリン専門部で検討し、今後、継続して実施できるように計画していきたい。それが、技術レベルアップとともにモチベーションの向上と競争心を生む、起点となり、石川から世界に通じる選手育成、強化となるように思う。

トランポリン専門部が行う強化対策として、計画したい項目

- ・トランポリン、合同練習会（22 年 2 月予定）
- ・体力測定
- ・学生トップ選手との合同練習
- ・新ルールから鑑みた、演技点獲得についての講習会
- ・女子選手による、フィジカルトレーニング合宿（高難度種目に対応するために）
- ・他競技団体との交流（他種目高校生）

等

別紙

## 合同練習会を振り返り

北陸大谷高校トランポリン部  
顧問 人見 雅樹

日 時：3月15日（日）

場 所：星稜高等学校体育館

参加者数：21名（男子9名、女子12名）

参加校：北陸学院、星稜、金沢学院東、北陸大谷

午前中前半、講師の方をお招きし、ウォームアップを兼ねてエアロビクスを行った。エアロビクスに関しては、みんなまじめに取り組んでいたが、今ひとつ盛り上がりを見せていたように見えた。競技の特性かどうかわからないが、慣れない場面でも生徒一人一人が自分の感情を表に出し一喜一憂を共有するという場面を作ってほしかった。

今後もこの様な機会を設けることで、慣れない場面でも自分からアピールする積極性を身に付けてもらいと思う。

午前中後半では、ラージ2台を男子と女子に分け、基本のノルマ練習を行ってもらった。

一本一本の減点を2分までに抑えるようにし、参加していただいた顧問の先生方にチェックをしてもらうよう指示をした。宙返りの連続が行えない生徒は単発もしくは基礎練習の反復を行ってもらった。

練習序盤、跳ぶ順番やチェックが消極的になるのではと心配であったが、みんな順当に台に乗っていき、率先してチェックを希望する生徒もおり積極性が見られた安心した。エアロビクスの時とは変わり他校の生徒が跳ぶ際もしっかりと声出しするなど良い雰囲気の中で練習が行われたと思う。

チェックの際は、他校の先生から見てもらうことで普段とは違う視点からの指導となり、生徒らは収穫があったのではないかと。

□午前のノルマ練習の内容

- ・ 1 Back (L) > 1 Back (T) > 1 Back (P) 連続3セットの9本
- ・ 1 Back (T) > Barani (T) 連続5セットの10本
- ・ 1 Back (P) > Barani (P) 連続5セットの10本
- ・ 1 Back (L) > Barani (L) 連続5セットの10本
- ・ 1 Back (T) > Barani (T) > 1 Back (P) > Barani (P)  
> 1 Back (L) > Barani (L) 連続2セットの12本

午後は、くじ引きで男女混合の3班に分け、50分の練習を2セットとトレーニングを1セットの内容を行った。班によっては、練習→トレーニング→練習と変則的な流れとなったが生徒も先生も最後まで気を緩めることなく行われたと思う。

2セットの練習は基本的にフリーとした。各個人がしたい練習を行い、先生方は気になった部分を指摘するという流れだった。午前中の練習で他校の先生に指導をお願いする流れが出来てい

## 別紙

たので生徒から積極的に指導を乞う場面が多く見られた。

トレーニングに関しては、3班すべてを星稜の西川先生が指導を行った。ラダー（機敏性）、ストレッチ（柔軟性）、バランスボール（バランス性）と、どれもトランポリンに必要なトレーニングと思われ、非常に考えられた内容であると思った。

しかし、1回50分の内容を3班全て西川先生一人に任せる事となり負担を強いてしまった。

### □各班の流れ

1班 練習（50分）→練習（50分）→トレーニング

2班 練習（50分）→トレーニング→練習（50分）

3班 トレーニング→練習（50分）→練習（50分）

今回、石川県内でトランポリンをしている高校生の交流を目的として行われた合同練習会であるが、生徒間の交流はもちろん、他校の先生とも指導を通じてコミュニケーションがとれたのではないだろうか。

ただ、コミュニケーションの部分で話を掘り下げると、ジュニアから競技を続けている生徒と高校から始めた生徒ではなかなか接点を見つけ出せないのか会話をしている場面が少なかったように見えた。一日の内容に、チームスポーツする時間を取り入れ接点を増やす機会を設けても良いのではないかと思った。

最後に、同好会など個人でクラブに所属して活動を行っている生徒の参加がなかったことが残念に思った。今後も、このような合同練習会を開催していき石川県の高校トランポリンの恒例行事とすることで日程への配慮や参加意欲の向上に繋がれば良いと思う。

参加いただいた先生方は非常に協力的でトランポリンへの情熱を感じた。これからも、ライバル校の垣根を越えてアイデアを出し合い、石川県の高校トランポリンとして出来ることをどんどん試していけたらと思う。



ウォーミングアップでエアロビクスを行う選手

# ボウリング競技の全国高体連加盟に向けた取り組み

ボウリング専門部委員長

金沢高等学校 竹崎 幸明

## 1 はじめに

ボウリング競技は、一般的にはよく知られたスポーツではあるが、あまりスポーツとして認識されていなかった。しかし、ボウリングを運動クラブとして活動すると共に、ボウリングを通して青少年の健全な育成のためにも役立っているとの高い評価も得ていることは申すまでもない。

ボウリング競技は、一般のスポーツとは違いボウリング場という民間の施設を使用しなければならないという特殊な事情がある。そこで、ボウリングを運動クラブとして行う以上、明るく楽しく行う中にも礼儀正しくマナーを守れる生徒にしていきたいと思っている。このボウリング競技は生涯スポーツとして子供から年配の方まで幅広く楽しめるスポーツでもあり、今後ますます発展していくことと確信している。

また、ボウリング競技は国内に於いては、沖縄の国体では公開競技として、京都の国体から成年の部が正式種目となり、北海道の国体からは少年の部も正式種目となった。また、スポレクやスポーツマスターズでの正式種目に採用されている。国際的にはアジアインタースクール選手権大会、アジアユース選手権大会、アジア選手権大会や世界選手権大会において、メダルを獲得している。現在、金沢女子高等学校 OG の佐野真紀選手がナショナルチームの一員として国際大会等で活躍している。

石川県内では主に金沢市立工業高等学校・金沢伏見高等学校・尾山台高等学校・内灘高等学校・金沢高等学校・星稜高等学校が部活動として、また金沢向陽高等学校・小松工業高等学校が同好会（同好会扱い）として活動している。

## 2 石川県高体連ボウリング専門部の活動状況

### (1) 設立までの流れ

昭和 61 年 4 月 金沢市立工業高等学校ボウリング同好会創部  
金沢女子高等学校（現金沢伏見）ボウリング研究会創部

昭和 62 年 4 月 金沢女子高等学校ボウリング同好会部昇格

この年から正式に石川県内にスポーツボウリングとしてのボウリングの部活動が始まった。

### (2) ボウリング部創設について

両校とも、ボウリング部創設のきっかけは、平成 3 年の石川国体である。昭和 60 年の石川インターハイが終わり、石川県のスポーツ界は石川国体に照準を合わせ始めた頃であった。得点が多く未普及競技の強化が課題で、ボウリングもその中の一つであった。

当時、石川県ボウリング連盟の三浦理事長からの依頼もあり高等学校にボウリング部を創ることになった。白羽の矢が立てられたのは、男子は金沢市立工業高等学校と、女子は金沢女子高等学校であった。指導者として、金沢市立工業高等学校の棒田郁夫教諭と金沢女子高等学校の横川健教諭の 2 名があたり、この 2 人が中心となって各学校内に働きかけてボウリング部を創ることになった。

創部は簡単ではなかったが、何とか 1 年間説得して同好会・研究会から発足した。これも前に書いたが、石川国体の強い追い風によって出来た物と思っている。これが、石川県内にボウリング部が出来たきっかけである。

しかし、創部後問題が発生した。両校ともボウリングをスポーツとしてとらえている生徒がいなかったのだ。つまり遊びでボウリングをする生徒はいても部活動としては集まらなかったのである。生徒集めに大変苦労したが、両教諭とも熱心に加入を行い昭和 61 年 4 月に石川県で初めてのボウリング部の活動が始まった。

### (3) 石川県高体連加盟について

石川県ボウリン連盟の後押しもあって横川、棒田が中心となり、ボウリングの県内の底辺拡大とボウリング部を県内に広めるために石川県高体連加盟にむけた取り組みが始まった。ボウリング部の活動状況や全国の状況を詳しく書面にし、平成元年に全国で初めて加盟が承認された。平成元年の秋の新人大会から正式に石川県高等学校体育連盟ボウリング専門部として参加した。このとき、全県に声を掛けたところ星稜高等学校・金沢高等学校・尾山台高等学校など部・同好会がない学校からも参加があった。平成2年からは、石川県高等学校総合体育大会にも参加することになり、名実ともに石川県高等学校体育連盟の一員となった。

## 3 部活動としてのボウリング

### (1) 高校ボウリング界の実態

平成元年の高体連加盟当時は、全国的に競技力が低く、高校生であれば確実にスペアをとれば上位入賞が可能であった。国体の正式種目になってからは各県の強化も進むと同時に、用具（特にボール）の進化がめざましく、ストライクをいかに続けるかが争われるハイレベルの戦いが増えてきている。実際にここ数年の全日本高校選手権の男子の優勝者はアベレージが 220 点を超える高いものとなっている。全日本の大会でも高校生が大人を押さえ優勝した例もあり、確実にレベルは向上している。

このような選手のほとんどは家族がボウリングを競技として取り組んでおり、小さい頃からマイボールを持って練習してきた選手である。この度の第 64 回国民体育大会で優勝した金沢市立工業高校の 2 人の選手も、高校入学前からボウリングを始めており、保護者の理解もあって練習量、用具のサポートともに恵まれた環境で競技している選手である。しかし、石川県の高体連の選手たちは、このようなジュニア上がりのボウラーは少なく、ほとんどが高校に入ってから始めている。したがって、選手の競技力の格差は大きい。

また、競技レベルの向上に伴い、全国大会の上位を狙うには複数のボールをレーンコンディションに合わせてチョイスし、投げるラインを工夫する必要がある。ボールは外側の素材（シェル）や中の構造（コア）を工夫したものが、毎月たくさん発売されている。販売価格は 1 個 3 万円程度であり、県外の大会に行く場合 1 人平均 4 個のボールを持って行く。その購入費用を含め、保護者への経済負担がかなり大きい。理解して協力してくれる保護者もいるが、多くの選手は一般の方が一度使ったボールをプラグ（穴埋め）した中古ボールを使っているのが現状である。ボールは消耗品であるため、新品と中古品ではピンの弾きに明らかに差があり、成績の向上には保護者の協力も必須条件となっている。

### (2) 全国高体連加盟に向けた取り組み

石川県高体連ボウリング専門部が平成元年に加盟してからはしばらくの間加盟する都道府県がなかったが、平成 10 年頃より加盟する県が見られるようになった。そして、全国大会で知り合った岡山県の専門委員長と意気投合し、全国高体連に向けて活動することになった。

新規に大会を作るのは難しかったので、3月に行っていた北陸3県の競技会に平成 11 年度から岡山県が参加してもらう同時に、高体連加盟の各県にも参加を呼びかけた。また、8月に行われていた東海北信越の大会にも、翌年から同様に岡山県が参加し、各県高体連にも参加を呼びかけた。各県が参加しやすいよう、3月の大会は高等学校ボウリング競技会石川大会と名称変更、8月の東海北信越選手権には兼高体連加盟校全国選抜大会を追加した。

上部団体である全日本ボウリング連盟（以降 JBC）も全国高体連加盟推進に協力的で、JBC、全国公認競技場競技会、高体連加盟県の専門部が協力して、全国高体連加盟推進ボウリング連絡協議会を立ち上げ、7月と12月の全国大会時に会議を持つようになった。

その中で、3月に行っている大会を選抜大会に位置づけ、加盟各県が順番に主管し、開催県の近隣の

県を誘って高体連加盟を促していくことになった。平成 20 年 3 月には春高ボウリングとして、第 11 回高等学校ボウリング選手権大会・岡山大会が開催された。21 年 3 月には青森県で開催され、以降三重県、沖縄県、京都府、神奈川県と順番に回り、高体連加盟を呼びかけていくことになる。

### (3) 全国高体連加盟に向けての課題

現在、1 府 6 県（京都、青森、神奈川、三重、岡山、沖縄、石川）が高体連に加盟している。また、東京都が東京国体に向けて加盟申請を行っている。東京が加盟することにより、関東圏で加盟する県が増えることが見込まれる。現在、高校総体や新人大会は各県の実態に合わせて行われている。今後、加盟数が増えてインターハイ種目になるためにも、競技の方法を統一する必要がある。インターハイは原則学校対抗の競技であるが、ボウリングに関しては団体戦という明確な基準がない。また、現状では部員数が 1、2 名である学校も多く、団体戦の人数をあまり多くしすぎてもレベルが下がるだけである。今後も、他県の専門部と相談し、インターハイにふさわしい競技方法を考えていかなければならない。

## 4 高体連加盟各県の取り組みについてのアンケート結果（資料）

### (1) 神奈川県（平成 10 年度加盟）

#### ①専門部設置基準

- ・特に規定はないが、ボウリング競技の活動実績を書面で報告すること。
- ・前年度の総体時にプレ大会を開き、高体連会長に視察していただいた。

#### ②専門部加盟にあたり困難だったこと

- ・生徒の練習費や大会運営に、相当な費用を要するのではないかと高体連理事より危惧されたが、県ボウリング場協会の支援を取り付けて、納得してもらった。

#### ③専門部の現況

私立の学校が多く、新規に創部しにくい（人数的に顧問を配置できない）現状があり、新規創部校がほとんど無い。近年は、年度によるばらつきが大きく、20 校・男子 50～90 名、女子 11～16 名程度の競技人口で推移している。

#### ④競技人口拡大に向けて

県ボウリング場協会より、低料金で投球できる約束を取り付けている。

- ・1 時間 1 レーン投げ放題 1000 円以内。
- ・大会時は、1 人 6 G 1000 円。

県ボウリング連盟は、高体連の取り組みを理解してくれており、各種大会に高体連を通さず、ジュニア選手を推薦することはしない。

#### ⑤加盟普及活動について

3 月に開催している、全国高等学校ボウリング選手権大会を、（財）全日本ボウリング協会との共催で行い、大会の位置づけをランクアップさせることが肝要。すると参加者が増え、私学が飛びつきやすくなる。

### (2) 三重県（平成 10 年度加盟）

#### ①専門部設置基準

- ・活動実績のある学校が 2 校以上であること。
- ・評議会で決定し、翌年から開設可となる。

#### ②専門部加盟にあたり困難だったこと

県高体連理事長が大変協力的で、全国大会や東海地区大会の実績を評価し、すんなり開設された。

#### ③専門部の現況

学校単位での活動校が少なく（3 校）、近年は個人資格での参加が多い（5 校）。男子 20 名、女子

5～6名程度の競技人口で推移している。

④競技人口拡大に向けて

県ボウリング連盟より補助をいただいている。

⑤加盟普及活動について

全国高体連の理事長や会長に、国体や全国大会、特に、春高ボウリングの視察をしていただければ、ある程度はご理解いただけるものと考えており、計画中です。

(3) 岡山県（平成 11 年度加盟）

①専門部設置基準

学校としてボウリング競技の活動実績を有すると高体連が認定する学校が、3校（男女ともに活動していること）以上であること。加盟までに3年間の準備期間を要した。

②専門部加盟にあたり困難だったこと

- ・年度ごとに競技人口がかなり変化し、継続性についての説明や保証が難しい。
- ・公立・私立のバランスがとれない。私立に偏る傾向があり、県への連絡・調整に手間取った。
- ・インターハイの代わりとなる大会の選定と認可。
- ・指導者の確保。日本体育協会公認スポーツ指導者制度「コーチ（ボウリング）」資格を有するものの不在。

③専門部の現況

近年は、6校男子 40 名、女子 5 名前後の競技人口で推移している。女子選手の確保に苦労している。練習費や大会運営費の捻出にも苦労している。

④競技人口拡大に向けて

県体育協会、県ボウリング連盟より補助を受け、毎月 2 回、選抜メンバーによる、ジュニア強化事業を実施している。基礎体力・メンタル・実技の各部門の強化を図っている。

⑤加盟普及活動について

加盟準備を進めている他県には、積極的にアプローチし、申請書類の詳細な記入方法・添付書類の収集・役員選定などのアドバイスを行っている。

(4) 青森県（平成 14 年度加盟）

①専門部設置基準

県立・私立問わず（実際は、県立なら尚良い）、4校の学校長の賛同が必要。

②専門部加盟にあたり困難だったこと

- ・1997 年までは、私立高校でしか活動実績がなかった。
- ・生徒の金銭的負担が大きいという反対意見があったが、県体協・県ボウリング連盟の補助を受けるということで、高体連会長・理事長に納得してもらった。

③専門部の現況

県立 5 校、私立 8 校は固定されている。競技人口は年々増加傾向にあり、ここ数年は、190 名を超える生徒が登録をする。男子 160 名、女子 30 名程度である。

年々増加する生徒に比して、指導者の確保が困難になってきている。顧問に選手経験者は少なく、日体協公認コーチも 2 名しかいない。

④競技人口拡大に向けて

- ・専門部が地区ごとに強化費を振り分け、強化練習会を年数回実施している。
- ・新人戦決勝出場者の投球動作を分析し、日体協公認コーチが指導助言にあたっている。
- ・各センターでの練習風景を、地域（公民館便りを利用）や中学校（映像やパンフレットなど）に紹介している。



・県体育協会より 12 万、県ボウリング連盟より 15 万、県公認競技場協会より 15 万円の補助をいただき、各種大会参加費・遠征費に活用している。

#### ⑤加盟普及活動について

全国高体連に加盟している他競技団体の加盟のあゆみについて調査している。

全国高体連事務局への陳情活動を積極的に行っていく必要があると感じている。

### (5) 沖縄県（平成 19 年度加盟）

#### ①専門部設置基準

- ・競技部設置校数が、男女いずれかが 4 校以上であること。
- ・役員の選定（専門部長＝校長 1 名、専門委員長 1 名、専門委員若干名）が済んでいること。
- ・前年度の活動状況報告書と参加大会の実績報告書の提出。

#### ②専門部加盟にあたり困難だったこと

ボウリング好きの校長（有志）数名と、県ボウリング連盟が中心となり、高体連に専門部設置を働きかけたが、ボウリング＝レジャー（遊び）という感覚が根強くあり、会長・理事長の認可を取り付けるのが難しかった。

#### ③専門部の現況

近年は 11 校（学校登録は 8 校）が競技に参加し、競技人口は男女とも年々微増傾向にある。男子は 60 名弱、女子 20 名程度である。

有能な選手が多いが、全国大会への参加費が莫大なため、選手の派遣を渋る学校もあり、金銭面での保証を今後どうするかが一番の課題である。

#### ④競技人口拡大に向けて

専門部としては日も浅く、活動資金にも窮しているため、特に強化補助事業はしていないが、県ボウリング場協会が、加盟センターで投球する場合、低料金での投球を保証してくれている。（2 時間投げ放題 500 円）

#### ⑤加盟普及活動について

加盟県が、活発に競技をしていることを近隣県にアピールする必要がある。総体・新人大会はもちろん、各センターでの練習風景などもマスコミに取り上げてもらう。PR 活動への取り組みが、まだまだなされていないと感じる。

### (6) 京都府（平成 19 年度加盟）

#### ①専門部設置基準

- ・競技部設置校数等の規定はなし。
- ・高体連に、部活動としての活動実績を報告し、認定されること。

※申請の際は、活動校の学校長の連名、県ボウリング連盟、全日本ボウリング協会の設置願いと、各校の活動現状報告書、高校生の参加した大会の成績報告書（過去 5 年分）と、開設年度の事業計画書（予定）を提出し、翌年に許可が下りた。

#### ②専門部加盟にあたり困難だったこと

各校ばらばらに活動していた（個人としての各種大会出場がメイン）ため、活動実績書類を準備するのに苦労した。

#### ③専門部の現況

近年は 6～7 校が競技に参加し、競技人口は男女とも緩やかな減少傾向にある。男子は 30 名弱、女子 3～4 名程度で、来年度からは女子選手がいなくなる可能性があり、大変危惧している。

#### ④競技人口拡大に向けて

オープン参加が可能な府総体に参加してもらうよう、積極的に各学校に呼びかけている。文化部に

所属している生徒の参加が数校あった。

全国中学選手権を実施しているセンター（キョーイチボウル宇治）の近隣の中学や高校に、競技の参観を呼びかけ、ボウリング部設置の呼びかけをしている。

⑤ 加盟普及活動について

本府のように、競技人口が少なく、数校の活動実績であっても、専門部設置が可能であることを全国的にPRする必要がある。

## 以下口頭で説明するときの資料

### ◎アンケートの結果から各県共通して言えること

- ・ 専門部の開設については、理解のある県立高校の校長が数人いれば、前進すると 考えて良い。
- ・ 費用面では、県ボウリング連盟、県ボウリング場協会、県ボウリング公認競技場 協議会、場合 によっては、県体育協会より補助を受けることで、かなり解決する。
- ・ PR 活動をもっと盛んにしなければ、競技人口は増えないと危機感を感じている。

### ◎ボウリングの競技の特徴

- ・ 1人から何人でも、老若男女問わずできるスポーツである。
- ・ 参加メンバーに合わせ他競技方法を設定できる。
- ・ 年間4000万人近い人がプレーするスポーツである。
- ・ 国体、スポレク、スポーツマスターズの全てで正式競技であり、生涯スポーツと して取り組む ことができる。アジア競技大会でも正式種目に決定した。

### ◎競技人口拡大のための、ユニークな取り組み

#### 山梨県ボウリング場協会

「アマチュアボウリング技術認定」試験（ボウリング記録認定・技術進級テスト）

アマチュアボウラー対象に、ボウリングのアベレージに応じて、実技テスト・学科テ ストを課し、「級」 を制定する取り組みを、全国に先駆けて、2001年にスタート さ せた。現在は長野県も実施し、（財）全 国ボウリング場協会が公認している。

10級よりスタート（9級～S級）し、規定ゲーム数（～5級は6G、～2級は9G、 ～S級は12G） を投球し、合格点（アベレージ110～200）に達した場合、「級」が認 定される。4級より学科試験（講習 +筆記）が実施され、各センターにいるインスト ラクターが、「ボウリングスクール」講師となり、模擬 テストを実施、解説、指導し てくれる。2級以上には、インストラクターライセンスが発行される。

近年の資格ブームに乗って、毎月盛況になり、年々、小中学生の参加が大幅に増加 してきた。

第3回県研究大会参加者名簿

	学校名	氏名				
1	加賀	矢田英				
2	小松商業	笹生裕子				
3	小松工業	中森茂明	稲垣裕	浅田崇一		
4	小松明峰	安田誠二	中谷昌和			
5	小松	佃和明	川場恭子	荒川富夫		
6	小松市立	豊田浩				
7	北陸大谷	中川陽平	中原智吉			
8	寺井	佐野誠一	達光洋			
9	鶴来	中村司				
10	松任	坂本政男	西垣仁志			
11	翠星	北中弘規				
12	金沢錦丘	多井伸明				
13	金沢泉丘	松本雅光	神田康			
14	金沢二水	橋本祐之	坂田和子			
15	金沢商業	山下修	東方渉			
16	辰巳丘	田村達	井波真祐			
17	県立工業	齊藤智之	島屋豊	寺西了	小林裕一	
18	金沢桜丘	新川敏明	小田哲生			
19	金沢西	中川順次	新田宗行			
20	金沢北陵	大谷内圭介	後川徳人	松本豊成		
21	金沢向陽	山首一恵				
22	内灘	守屋英樹				
23	金市工業	山崎稔	増田英樹	中田智晴	棒田郁夫	平沢謙輔
24	金沢	北井鉄明	竹崎幸明			
25	北陸学院	芳養朋子	宮田佳恵			
26	遊学館	中田浩文				
27	金沢東	多田拓也	大沢恵介			
28	星稜	西川明大	串田孝子	河合伸幸		
29	津幡	奥村誠	中越早代			
30	羽咋	赤倉和子				
31	羽咋工業	中越顕治	岩城宏志			
32	志賀・高浜	高田浩				
33	鹿西	高行彦				
34	七尾東雲	出村豊	深田茂	谷光直樹	西田竹志	
35	七尾	中村三成				
36	鵬学園	山口宏治				
37	航空石川	南健介				
38	飯田	西村剛				
39	金沢中央	枝畑達司				
40	小松北	中川太				

計73名

# 編集後記

昨年引き続き、研究紀要を発行でき、大変うれしく思います。

私が研究委員長になっての4年間は調査研究会の変革期でした。平成19年度の石川県での全国研究大会を契機にして、県の研究大会を毎年開催し、10年で37専門部すべてが発表することになっています。その中から全国発表が行われ、平成19年度には「競技力向上」の分科会で、ハンドボール競技の古橋幹夫先生（小松市立高校）が、平成20年度には、「健康と安全」の分科会で上原崇先生（県立盲学校）が発表されました。このあと平成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。県の研究大会をより充実させ、よい発表を全国に発信できればと思います。

また、今年度から発表を蓄積していこうと、各学校にクリアファイルとDVDをお渡しします。データとしてご活用いただければ幸いです。このような研究体制を築くまでには、これまで調査研究事業に携わった多くの方々のご苦勞があればこそと深く感謝しています。

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21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	中嶋 敏一	寺井
委員長	副理事長	橋本 祐之	金沢二水
委員	加賀	達 光洋	寺井
		中谷 昌和	小松明峰
	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	中越 顕治	羽咋工業
		中村 三成	七尾