



平成22年度

第7回 東京都高等学校体育連盟
研究大会 紀要

期日 平成23年2月19日(土)
会場 目白大学
主催 東京都高等学校体育連盟
後援 東京都教育委員会
主管 東京都高等学校体育連盟研究部
協力 目白大学

東京都高体連ホームページ <http://www.tokyo-kotairen.gr.jp>

平成22年度 第7回 東京都高等学校体育連盟 研究大会

ポスター・紀要表紙 デザイン 協力

東京都立つばさ総合高等学校 3年 鈴木麻莉 さん

大会日程

<<開会式>>

15:00~15:20

1. 開会のことば
2. あいさつ
3. 祝辞
祝辞

東京都高等学校体育連盟研究部部長
東京都高等学校体育連盟会長
教育庁指導部長
全国高等学校体育連盟会長

山崎 廣道
佐藤 光一
高野 敬三
三田 清一

【講演】

15:20~16:30

質疑応答 10分

「部活動指導者に求められる資質」

財団法人 全国高等学校体育連盟 顧問弁護士 柴崎 栄一

<< 休憩 10分 >>

【全国高体連研究大会 報告】

16:40~17:00

各分科会 5分

- <競技力向上> 奥 正克(都立 つばさ総合高等学校・ハンドボール専門部)
<健康と安全> 高橋 智朗(都立 西 高等学校・バドミントン専門部)
<部活動の活性化> 井谷 享(都立 三田 高等学校・剣道 専門部)
<課題研究> 嶋崎 雅規(帝京 高等学校・ラグビー専門部)

【研究発表】

17:00~18:10

各発表 15分

質疑応答 10分

<競技力向上> 研究部第1分科会

「高校生短距離競技者のレースパターンについて」

東京都高体連研究部 第1分科会
同上

巢鴨 高等学校 黒木 義郎
江戸川女子 高等学校 黒須 崇仁

<競技力向上> 研究部第1分科会

「投げの動作」

東京都高体連研究部 第1分科会 代表 都立 つばさ総合 高等学校 奥 正克

<健康と安全> 研究部第2分科会

「全国高校総体都参加選手対象アンケート調査の結果から」

～陸上競技における健康と安全に関する一考察～

東京都高体連研究部 第2分科会 代表 都立 松が谷 高等学校 塩田 伸隆

<部活動の活性化> 研究部第3分科会

「高体連の競技会 - 特に施設利用と審判確保をめぐる」

東京都高体連研究部 第3分科会 代表 筑波大学附属 高等学校 中塚 義実
同上 帝京 高等学校 工藤 慶之

事例報告 男子体操競技専門部 高輪高等学校 三宅 泉

事例報告 スケート専門部 法政大学高等学校 余宮 賢

<<閉会式>>

18:10~18:20

1. あいさつ

<司会者>

東京都高等学校体育連盟 理事長
東京都高等学校体育連盟 事務局長

山崎 正己
柳 久美子

目次

あいさつ	東京都高等学校体育連盟会長 佐藤 光一	1
大会役員		2
開催要項		3
講演		
「部活動指導者に求められる資質」		4

財団法人 全国高等学校体育連盟 顧問弁護士 柴崎 栄一

研究発表

「高校生短距離競技者のレースパターンについて」	東京都高体連研究部 第1分科会	6
陸上競技男子専門部	巣 鴨 高等学校 黒木 義郎	
陸上競技女子専門部	江戸川女子 高等学校 黒須 崇仁	

「投げの動作」	東京都高体連研究部 第1分科会	10
ハンドボール専門部	都立つばさ総合 高等学校 奥 正克	

「全国高校総体都参加選手対象アンケート調査の結果から」		14
～陸上競技における健康と安全に関する一考察～		

東京都高体連研究部 第2分科会
空手道専門部 都立松が谷 高等学校 塩田 伸隆

「高体連の競技会－特に施設利用と審判確保をめぐって」		35
----------------------------	--	----

東京都高体連研究部 第3分科会
サッカー専門部 筑波大学附属 高等学校 中塚 義実
少林寺拳法専門部 帝京 高等学校 工藤 慶之
事例報告 男子体操競技専門部 高輪高等学校 三宅 泉
事例報告 スケート専門部 法政大学高等学校 余宮 賢

研究部規約		48
-------	--	----

研究部 組織と名簿		49
-----------	--	----

「平成22年度 第45回全国高等学校体育連盟 研究大会紀要」

省略 全国高体連研究部のホームページ参照



研究大会に寄せて

東京都高等学校体育連盟

会長 佐藤 光 一

平成22年度 第7回 東京都高等学校体育連盟研究大会が、研究部並びに各競技専門部の皆様のご努力と関係者のご支援により開催できることに感謝申し上げます。平成16年度に『第1回 東京都高体連 研究大会』が開催されてから年々内容の充実が図られ、第7回を迎えることができました。

東京都高等学校体育連盟の活動が『大会運営と研究活動』であり、研究大会の開催を通して、研究活動を活性化させ、その成果を生徒指導に生かすということは極めて意義深いものであります。

しかしながら、現状では大会運営に多くの時間を割かれ、研究活動を活性化させ、研究大会を開催することは、並大抵のことではありません。そのようななか、山崎廣道先生が東京都高体連副会長（研究部担当）と全国高体連研究部長を兼務し、全国高体連として研究活動の活性化のためのプロジェクトチームを立ち上げ、さらに平成22年度には活性化委員会をつくり大きな前進をみることになりました。平成21年度山形大会から改革の1つとして「課題研究」を新設し、平成22年度兵庫大会からは課題研究の公募制、分科会ローテーションの見直し、表彰制度の導入など着実に改革が進められています。全国から新しい取り組みが始まり、東京都高体連としても研究活動の活性化のための施策が今後期待されます。

社会の変化とともに、高体連としての課題も多様化してきていますが、組織的に継続的に調査・研究することで課題解決を図れることにもなります。また、高体連活動の目的である「高等学校における体育・スポーツの振興と生徒の健全育成」を達成する上で極めて重要だと考えます。このような取り組みが東京から発信され全国にも反映されるよう願っています。

今回は、「競技力向上」分野で、研究部第1分科会から「高校生短距離競技者のレースパターンについて」と「投げの動作」を、また「健康と安全」分野からは、研究部の継続研究で、研究部第2分科会の「全国高校総体都参加選手対象アンケート調査の結果から～陸上競技における健康と安全に関する一考察～」を、そして「部活動の活性化」分野では、研究部第3分科会から、「高体連の競技会―特に施設利用と審判確保をめぐる」の計4本の発表があります。

また、1月13日（木）から2日間にわたり、姫路市で開催されました第45回全国高等学校体育連盟研究大会における発表内容についても、研究部から情報提供していただきます。発表者の皆様には、校務多忙のなか研究・報告をまとめていただき、感謝申し上げます。

発表に続いて、全国高体連顧問弁護士 柴崎 栄一様より、「部活動指導者に求められる資質」の演題で御講演をいただきます。高等学校における部活動指導は、生徒の健全育成の観点からも非常に重要であることは言うまでもありません。部活動を指導する指導者に求められるものは何かというテーマでお話いただくことで指導者にとって示唆に富む内容になると期待しております。

先生方には、本大会の研究の成果を今後の部活動指導に大いに御活用いただきますようお願いいたします。東京都高等学校体育連盟といたしましては、今後も研究活動に力を入れ、研究大会の充実を図り、その研究の成果を生徒指導に生かす活動を推進してまいります。

終わりに、研究大会開催に向けて御尽力いただきました研究部をはじめ関係専門部の方々、昨年度に続けて会場を提供いただきました目白大学をはじめ、御支援いただきました関係の方々に心から感謝申し上げ、御挨拶といたします。

平成22年度 第7回東京都高等学校体育連盟研究大会 役員

会長 佐藤 光一

副会長 関間 征憲 丸山 正広 竹内 恵司 金野 眞行

参与 山崎 正己 柳 久美子 山下敬緯子 神津 秀章 田中 茂好

各専門部部長

委員長 山崎 廣道

副委員長 草木 繁生 中塚 義実

委員 池田 道明 橋爪 里実 井谷 享 沢辺 治史 小林 正和
奥 正克 塩田 伸隆 征矢 範子 工藤 慶之
嶋崎 雅規 高橋 智朗
各専門部代表研究部委員

運 営 役 員

総務 草木 繁生

総務員 中塚 義実

渉外・接待 池田 道明 橋爪 里実

会場 中塚 義実

会計 征矢 範子

紀要 草木 繁生

ポスター 奥 正克

記録(写真) 征矢 範子

記録(録音・テープ起し・実施時程記録) 中塚 義実

記録(大会アンケート集計) 工藤 慶之

受付 小林 正和 井谷 享 沢辺 治史

司会者 柳 久美子

発表

黒木 義郎・黒須 崇仁 奥 正克 塩田 伸隆 中塚 義実・工藤 慶之・三宅 泉・余宮 賢

全国高体連研究大会報告

奥 正克 高橋 智朗 井谷 享 嶋崎 雅規

講演

柴崎 栄一

平成22年度 第7回 東京都高等学校体育連盟研究大会 開催要項

- 1 趣 旨 東京都高等学校体育連盟に加盟する各専門部の体育・スポーツ指導者の資質向上を図るために日ごろの研究、指導の成果を発表するとともに高体連の直面する諸問題について情報交換し、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 東京都高等学校体育連盟
- 3 後 援 東京都教育委員会
- 4 主 管 東京都高等学校体育連盟研究部
- 5 期 日 平成23年2月19日(土) 午後3時00分～午後6時30分
- 6 会 場 目白大学 新宿キャンパス 〒161-8539 新宿区中落合 4-31-1
西武新宿線「中井」・都営大江戸線「中井」駅より 徒歩8分
- 7 参 加 者 東京都高等学校体育連盟加盟校の体育・スポーツ指導者
東京都高等学校の部活動に興味関心を持つ指導者・研究者・学生
- 8 内 容 (1) 研究発表(全体会) 4テーマ
「競技力の向上」(競技力) 1テーマ <研究部第1分科会>
投げの動作
「競技力の向上」(競技力) 1テーマ <研究部第1分科会>
高校生短距離競技者のレースパターンについて
「健康と安全」(安 全) 1テーマ <研究部第2分科会>
全国総体出場選手対象アンケート調査結果報告
～抽出調査をしたある競技種目の特性に関する一考察～
「部活動の活性化」(普及) 1テーマ <研究部第3分科会>
高体連の競技会一特に施設利用と審判確保をめぐって
(2) 講 演 「部活動指導者に求められる資質」
全国高体連顧問弁護士 柴崎 栄一 氏
(3) 全国高体連研究大会 報告 3分科会、課題研究

※各発表テーマ・講演内容は、<http://www.tokyo-kotairen.gr.jp>に掲載します。

- 9 時 程 14時30分 受付
15時00分 開会式
15時20分 講演 60分。 質疑応答10分
——休憩 10分——
16時40分 全国研究大会 報告 各分科会、課題研究
17時00分 発表 各発表は15分。質疑応答 5分
18時10分 閉会式

10 参加申込み

参加申し込みは、所定の用紙に必要事項を記入の上、各専門部で一括して申し込む。

個人の申し込みは、下記申込先に直接連絡する。

申込先 〒192-0354 東京都八王子市松が谷 1772

都立松が谷高等学校内 草木繁生

TEL 042-676-1231 FAX 042-675-1237

申込期限

平成23年1月19日(水) 必着

講 演

「部活動指導者に求められる資質」



財団法人 全国高等学校体育連盟 顧問弁護士

柴崎 栄一

- <略歴> 東京大学法学部卒業、昭和56年10月 司法試験合格
東京地方検察庁検事、釧路地方検察庁検事、
札幌地方検察庁検事、浦和地方検察庁検事
平成元年4月 弁護士登録、埼玉弁護士会入会、
柴崎栄一法律事務所開設
日本製菓株式会社 監査役就任、学校法人 佐藤栄学園 監事就任、
財団法人 サトエ記念美術・スポーツ振興財団 監事就任
学校法人 北海道佐藤栄学園 理事就任
埼玉弁護士会副会長、社団法人 埼玉県私立中学高等学校協会 顧問就任
財団法人 埼玉県私学教職員福祉財団 理事就任
平成18年10月 栄総合法律事務所に名称変更
日水製菓株式会社 社外取締役就任
- 委員 埼玉弁護士会業務妨害対策委員長、日弁連業務妨害対策委員
民事介入暴力被害者救済センター運営委員
- その他 埼玉県柔道連盟 顧問、社会福祉法人 瑞泉 理事
財団法人 サイサン環境保全基金 理事
浦和高等学校同窓会 副会長、浦和高等学校柔道部OB会 名誉会長、柔道5段

メモ

「高校生短距離競技者のレースパターンについて」

陸上競技男子専門部 巢鴨高等学校
陸上競技女子専門部 江戸川女子高等学校

黒木 義郎
黒須 崇仁

1 はじめに

100m のレースパターンにはいくつかの型が存在する。スタートから飛び出すタイプ、レース前半に加速するタイプ、そして後半にグーンと追い上げるタイプ等、レースに選手の特徴が大きく現れる。どのタイプの選手が最も速いのか、また速く走るにはどの要因が重要であるかについては、日本陸上競技連盟の研究によって明らかになっている部分も多い。しかし高校生短距離競技者（自己記録 11～13 秒台）においては、タイムを決める要因がトップアスリートとは異なるのではないかと仮定し、今回の研究を行うことを考えた。本論では、高校生短距離競技者の 100m における疾走速度を測定・分析し、今後のスプリントトレーニングを検討するための基礎資料とし、また東京都高体連陸上競技の競技力向上の一助とすることを目的として行った。

2 測定方法

現在、日本陸上競技連盟バイオメカニクス研究班において、競技を科学的に分析する事が多く行われている。特に近年では、100m の疾走速度を計測し、分析することが多く行われている。この実験により、選手の強さを「ゴールタイムの差」のみで見るとはならず、加速の仕方、最大スピード、スピードの持続性等、それぞれの局面を分けて判断することが可能である。今回、東海大学の植田恭史氏及び広川龍太郎氏に協力を頂き、日本陸連で使用されている機器を用い、全く同じ実験を行う機会を得た。

(1) レーザー法について

短距離のレース分析には、ビデオ映像を用いる方法やレーザー方式の計測器を用いる方法等があるが、本研究では、レーザー方式の速度測定装置（LDM300C-Sport 及び LDM301C-Sport; JENOPTIK 社製）を用いた。この装置は、選手の背部にレーザービームを 1 秒につき 100 回照射し、その反射光が帰ってくるまでの時間から速度を計測している。この装置の測定誤差は殆どなく、レーザーの強さは安全規格で最も安全とされている「クラス 1」である。

調査は 2010 年 11 月 14 日に行われた東京都高体連第 2・第 3 支部秋季競技会において計測を行なった。計測時の天候は曇、気温 17 度であった。

計測器は 100m スタートから約 40m 後方のスタンドに 2 台設置した。また 1 度設置した装置は移動が困難なため、3 レーン・4 レーンに固定し、当日その 2 つのレーンを走る選手を対象とした。

当日は 33 組のレースがあり、全てのレースを対象としたが、選手の不参加や計測ミス等により、測定に成功したものは 26 例であった。

(2) データ分析について

レーザー法によりスピード変化を求めると、多くの高周波ノイズが含まれ、そのままでは分析することが困難なため、得られた測定結果をコンピュータに送り、適切にフィルターをかけスムージングを行った。その後ゴールタイムをゴール地点通過タイムとして、時系列データとして保存しデータ分析を行った。分析により、最大スピードとその地点、通過タイム、区間平均スピード、スピード逓減率等を求めた。

3 結果と考察

(1) 得られたデータについて

今回の調査において得られたデータの中で特徴的な3例を表1及び図1に示した。また参考として、2007年大阪世界陸上の際のT.Gay(米国)と朝原宣治(日本)のデータも合わせて示した。

収集されたデータの中での最高タイムは R.N の 11 秒 39 であった。しかし、最大スピードは K.M の 10.01m/s (ゴールタイム 11 秒 65) には及ばず、9.97m/s であった。R.N は最大スピードとほぼ同様のスピードでゴールまで走り続けているが、K.M は後半の速度低下が大きい。このような結果になったと考えられる。K.M が速度低下を起こした原因が、身体的理由(疲労等)であるのか、精神的理由(焦り・あきらめ等)であるのか、または意識的に速度を落とした(流した)かについては、レーザー法による速度測定のみでは知ることが出来ない。そのためレース後に質問調査を行ったところ、精神的理由(焦り)が大きいことが判明した。

T.Gay は最大スピードが 11.84m/s、朝原は 11.56m/s であった。表に示されているように、トップアスリートであってもゴール前では速度低下していることが読み取れる。(朝原の急激な速度低下は意識的に速度を落としたためである)

実際の競技においては後半グーンと追い上げる選手がいるが、加速しているのではなく、他の選手よりもスピード逡減率が低いことにより、そのようにみえるのであろう。

表1 100mの10m毎の通過タイム, 区間タイム, 区間スピード

name	goal time(s)	max speed(m/s)	distance	reaction time(s)		10m	20m	30m	40m	50m	60m	70m	80m	90m	100m
R.N	11.39	9.97	45	NM	lap time(s)	2.05	3.18	4.22	5.23	6.24	7.26	8.27	9.30	10.35	11.39
JPN(TS High.)					split time(s)	2.05	1.13	1.04	1.01	1.01	1.02	1.01	1.03	1.05	1.04
					averages(m/s)	5.12	8.85	9.60	9.86	9.95	9.85	9.82	9.71	9.59	9.46
K.M	11.65	10.01	35	NM	lap time(s)	2.07	3.20	4.24	5.24	6.25	7.26	8.30	9.36	10.44	11.65
JPN(S High.)					split time(s)	2.07	1.13	1.04	1.00	1.01	1.01	1.04	1.06	1.08	1.21
					averages(m/s)	5.13	8.81	9.66	9.97	9.94	9.85	9.64	9.40	9.28	8.25
S.M	12.78	8.98	35	NM	lap time(s)	2.19	3.40	4.52	5.64	6.77	7.92	9.09	10.29	11.52	12.78
JPN(T High.)					split time(s)	2.19	1.21	1.12	1.12	1.13	1.15	1.17	1.20	1.23	1.26
					averages(m/s)	4.83	8.29	8.89	8.91	8.87	8.71	8.53	8.36	8.12	7.95
T.GAY	9.85	11.83	65	0.143	lap time(s)	1.91	2.94	3.86	4.73	5.59	6.44	7.28	8.13	8.98	9.85
USA					split time(s)	1.91	1.03	0.92	0.87	0.86	0.85	0.84	0.85	0.85	0.87
					averages(m/s)	5.25	9.71	10.82	11.42	11.71	11.80	11.84	11.79	11.68	11.56
N.ASAHARA	10.14	11.55	55	0.143	lap time(s)	1.90	2.94	3.88	4.78	5.65	6.52	7.39	8.28	9.19	10.14
JPN					split time(s)	1.90	1.04	0.94	0.90	0.87	0.87	0.87	0.89	0.91	0.95
					averages(m/s)	5.25	9.62	10.65	11.13	11.48	11.56	11.46	11.23	11.03	10.51

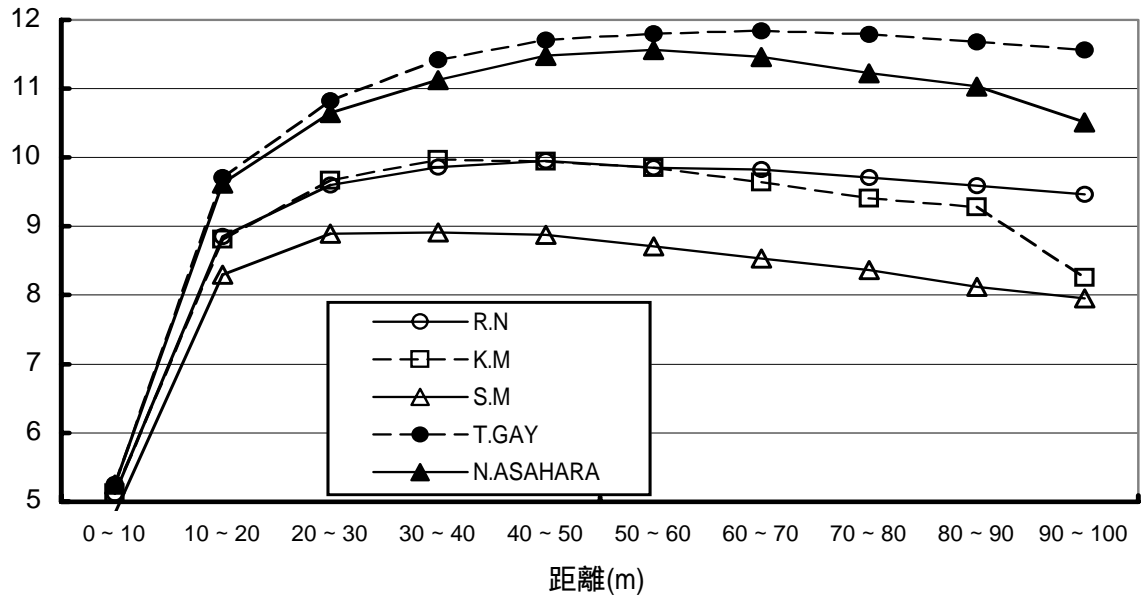


図1 高校生及び世界・日本のトップ選手とのスピード曲線比較

(2) 最大スピードとゴールタイムの関係

図2に、最大スピード(m/s)とゴールタイム(s)の関係を示した。全体でみると最大スピードとゴールタイムには反比例関係にあり、極めて統計的に優位な相関関係 ($n=26, r=-0.982, p<0.0001$) が認められた。すなわち、最大スピードの高さがゴールタイムに影響する大きな要因であることを示している。最大スピードとゴールタイムとの関係からみると、最大スピードが 10.0m/s を超える事が出来れば、おおよそ 11 秒 3~4 台を記録することができるであろう。

(3) 加速過程とゴールタイムの関係

加速過程の評価として 30m の通過タイムとゴールタイムの関係をみると (図3)、統計的に優位な相関関係 ($n=26, r=0.934, p<0.0001$) が認められた。相関係数は最大スピードとゴールタイムの係数より低かった。このことは、最大スピードがゴールタイムにおよぼす影響の方が大きいことを示す結果であった。

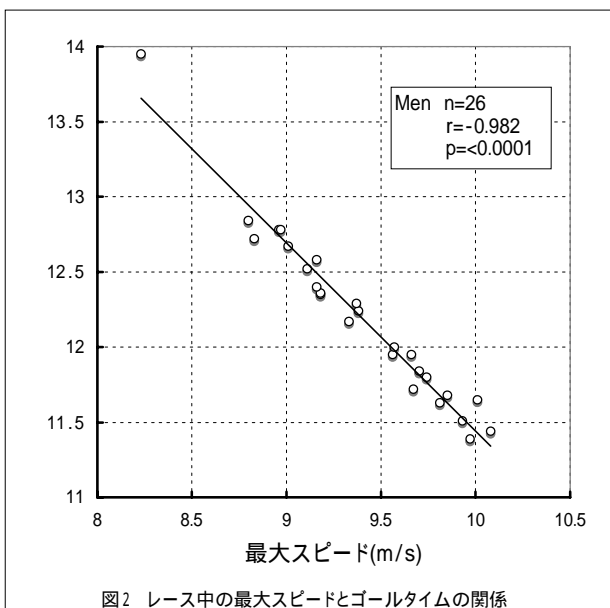


図2 レース中の最大スピードとゴールタイムの関係

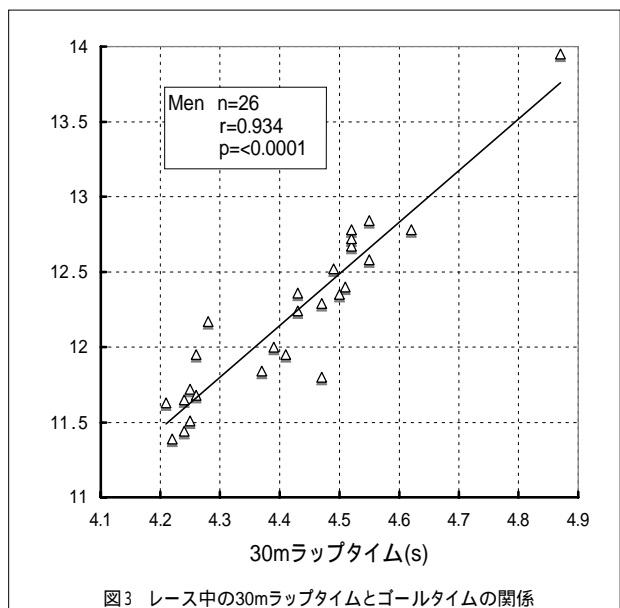


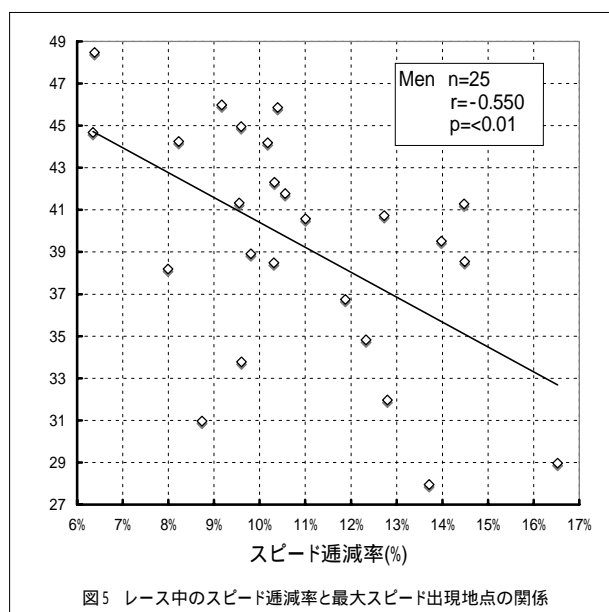
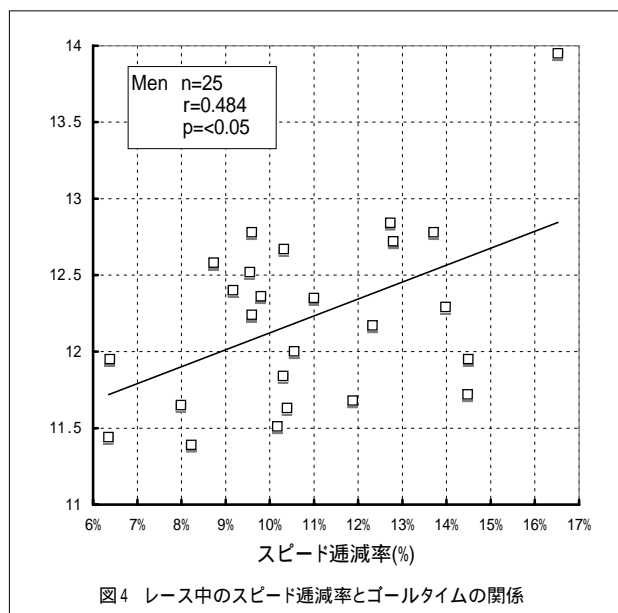
図3 レース中の30mラップタイムとゴールタイムの関係

(4) スピード逓減率とゴールタイムの関係

ゴール前の速度低下を示す指標であるスピード逓減率（図4）は、最大スピードとゴール地点でのスピードから求め、高校生短距離競技者においては、およそ6%から17%の速度低下があった。スピード逓減率とゴールタイムの関係をみると、統計的に優位な相関関係（ $n=25, r=0.484, p<0.05$ ）が認められた。松尾ら¹⁾によれば、世界トップレベルの選手においては、速度低下は2%程度であり、ゴールタイムに影響しないとの報告もあるが、高校生短距離競技者においてはゴールタイムを決める1つの要因となるであろう。

(5) 最大スピード出現地点とスピード逓減率の関係

最大スピードが出現した地点（スタートからの距離）とスピード逓減率の関係をみると（図5）、統計的に優位な負の相関関係（ $n=25, r=-0.550, p<0.01$ ）が認められた。最大スピード出現地点がスタート地点から遠いほど、その分ゴールまでの距離が短くなるため、速度低下を抑えることができたと考えられる。



(6) 最大スピードと最大スピード出現地点の関係

最大スピードと最大スピード出現地点の関係をみると、統計的に優位な相関関係（ $n=25, r=0.554, p<0.01$ ）が認められた。この結果は、大きなスピードを得るためにはそれだけ長い距離を必要とすることを意味している。

4 まとめ

2010年11月14日に行われた東京都高体連第2・第3支部秋季競技会において、レーザー方式の速度測定装置を用い、男子26例のスピード変化のデータを得ることができ、次のような結果を得た。

最大スピード(m/s)、加速過程(30m通過タイム)、スピード逓減率とゴールタイム(s)の間には全て統計的に優位な相関関係が認められ、相関係数は最大スピードが最も高い値を示した。このことから、最大スピードの高さが100mのパフォーマンスを決定する大きな要因であることが示された。従って、高校生短距離競技者がパフォーマンス向上を考える場合、最大スピードを高めるトレーニングを行うことが重要である。最大スピードを高めることができれば、最大スピード出現地点がスタートから遠くなり、ゴール前のスピード低下を抑えることができるであろう。スタートから飛び出すタイプ、後半追い上げるタイプ等、レースパターンは結果的に起こるものであり、意識的に行うことは、良い結果を生まないと考えられる。

参考文献

1) 松尾彰文・広川龍太郎ら(2007) 100mのレース分析 日本陸上競技連盟バイオメカニクス班世界陸上競技選手権大阪大会報告書

「投げの動作」

東京都高体連 研究部 第二分科会 代表 ハンドボール専門部 都立つばさ総合高校 奥 正克

1. ハンドボール部の指導

中学校のハンドボール部が、今年度の秋季新人大会の出場校で見ると男子は41チーム、女子は12チームであることが示すように、ハンドボール部の活動では、高校から競技を始める選手が多くを占めている。そのため、競技経験者が多く入部する強豪校をのぞくほとんどのチームの指導者が、どうやって選手に基礎技術を習得させるか腐心している。

さらに、東京都で見ると、ハンドボールを競技として経験していない顧問が数多く存在している。私もその一人であるが、そのため、何が基礎技術なのか明確でないまま、指導をしている場合も多く見られる。一方で、ハンドボール経験者でない指導者は、自らの経験してきた競技の技術をバックボーンとしながら、ハンドボール的でない技術をして、それが「意外性」を生むこともあるが、失敗することもしばしばで、むしろ、成功例よりは失敗例の方が多い。「餅は餅屋」ということわざはやはり当てはまるといえよう。なお、私は教科は社会科で、小学校ではソフトボール少年団、中学校・高校ではバスケットボール部であった。競技者としてのレベルは、恥ずかしくて公表できない。

2. 問題の所在

昨年度の第一分科会は「走る」ことをテーマとしていたので、今年度は「投げる」ことをテーマとした。私の怠慢から、分科会での協議を経ぬままに今回の発表を迎えてしまったことは深く反省している。

さて、ボールを「投げる」動作とを必要とする競技を思いつくまにあげてみると、ハンドボール以外では、野球、ソフトボール、アメリカンフットボール、ラグビー、水球などがある。今回は、野球の投げ動作をヒントにしたハンドボールの「投げ」動作について考察した。運動指導に関して、初任校で多くの教えを受けた体育教師が野球の専門家だったため、野球から多くのヒントを得ている。次の節では、前述の野球に習った投げ動作についての要素の要約に充てる。

3. 投げ動作指導の指針～野球では～

！球と送球の違い

「投球は、打者がとらえにくいボールでなければならない。それに対して、送球は仲間がとりやすいボールであること。ボールゲームにおけるパスと同じである。」と定義している。また、心構えとして、投球のさいには「負けない心」「自信・強気」が必要であり、送球のさいには「思いやりの心」が必要である。

動作の留意点

「統一体として投げる」「呼吸をつめず、流れを切らないことによってスムーズで無理のない動きをする」「姿勢良くしっかり立ち、中心を壊さない」「腹力からのエネルギーの伝達による強い動き」「気づき、瞬発（心のスピード）」

ボールの握り

「手の内をしっかりと」する。ボールを握るのではなく「つながる」。投手の投球以外は捕球後ボールを包み込むように5本の指でしっかりとボールを握り、送球するときに3本にする。

投げることの技術論

以下の要素をあげている。「回転運動から直線運動へのスムーズなつながり」「ボールを動きの中に入れる＝ボールを体から離さない。ボールとの距離を感覚で知ること」「肩甲骨の柔らかさと肘の使い方」「テイクバックは速く、肘をふる」「方向性」「コントロール」「前へ投げる」「目標点をしっかりとすること」「前進で投げる」

動きの日常化

野球人にとってボールを投げることは、ペンで字を書くようなもの。

キャッチボールは2人の共同作業

暴投の責任は半分はもらう側にある。呼ぶ形が悪いと投げられない。ボールを捕球する側は、相手から自分を、「結ぶ」。「吸い込む」。

4. ハンドボールの投げの種類と性質

まず、高校生が使うレベルのハンドボールのパスの種類を以下に示す。この3種類のパスが使えれば、試合に出ることができる。

ショルダーパス＝肘を高く上げ、腕を内旋して目標にたいして正確に腕を振る。腕ふりの方向は基本的には縦だが、横の場合もある。

ラテラルパス＝ハンドボール独特のパスで、肘を回転の中心にして身体の横方向に送るパス。

プッシュパス＝ボールを片手で握り、スナップをきかせてボールに多くの縦回転を与えて送るパス。バスケットのチェストパスを片手でやるイメージ。

次に、シュートには以下のようなものがある。高校生が使っているのは主にこの5種類である。ジャンプシュートがもっともポピュラーである。

ジャンプシュート＝3歩ないしは4歩使って高く飛び、腕を大きく凱旋しながら放つ。

プロンジョンシュート＝身体を利き腕と反対の方向に倒しながら放つシュート。腕は、内旋させる場合と外旋させる場合があり、右利きの選手が右サイトから放つことが多い。

ランニングシュート＝走りながら投げるシュート。動作の終了後には投げた腕と同じ方の足が出るような形になる。

ステップシュート＝ジャンプをせずに、右利きならば左足を前に出して放つシュート。コンパクトなフォームで行う場合と、大きなフォームで行う場合がある。

オープンサイドのシュート＝右利きなら左サイドから、左利きなら右サイドから、大きくジャンプして身体を開きながら腕を横振りしながら放つシュート。

以上の点を踏まえながらハンドボールの投げ動作と野球の投げ動作を比較してみると、以下のように思われる。

腕の使い方

A) 野球の投手の投げ動作では、しばしば「鞭のように」と形容されるようなしなやかな腕の使い方が要求されているのに対し、ハンドボールのシュートでは基本的には腕が1本の棒のようになって、肩を回転の中心として素早く外旋することが要求されている。この違いはボールの大きさの違いに起因すると考えてよい。

B) 野球の野手の送球、ハンドボールのパス正確性が要求されていて、ショルダーパスと内野手や捕手のスローイングは似ている点が多い。いずれも腕を内旋させて素早く送球する。

身体の向き

野球の投球・送球においては、基本的に投げるに身体を移動する。身体を入れ替えて送球することが要求されるのはおそらく二塁手（左利きなら話は別だが普通でない）、右利きの一塁手だけであろう。ハンドボールでは、ディフェンスをかわしたりだましたり動きが要求されるため、身体全体の移動方向とボールを投げる方向が逆になることがある。これを逆パスという。したがって上半身だけの力でボールを投げることも必要になる。

5. つばさにおけるハンドボールの投げのまずさ

ハンドボール初心者の新入生に対しては、夏休みまではボール投げ指導に練習時間のかなりを割いている。というのも、年によって差があるが、以下の問題点を修正するのにかなりの時間がかかるからである。じつさい、引退するまでに投げの動作の欠点は修正しきれないことの方が多い。

上半身と下半身がばらばらである。連動しない。

つま先を投げる方向に向けることができない。

体重移動がうまくいかず、体重が後ろに残ったまま投げてしまう。

準備の動作で必要以上に身体をねじる。または、半身になる。

肩を大きく回すことができない。

ボールをしっかりと握ることができない。

肘を高く上げることができない。

直立した状態でボールを投げるることができない。

ここであらためて列挙するまでのことではない常識的なことだと思うが、本校の生徒の場合、その程度が著しい。原因としては、筋力の不足、運動経験の貧弱さの2つがあげられる。フィジカルトレーニングによって解消される部分も数多くあるが、それだけでは足りないことが経験的に分かってきた。そこで、野球の理論を取り入れてみることにしたのである。

6. 指導

！ 作のテンポ・間

腕の使い方などはドリルによってその時点での筋力相応にある程度改善されるが、シュートやパスになるとそのドリルの成果が反映されない場合が多い。その原因は「準備」にあると考える。「投げよう」とする意図を明確に持たない状態で投げ動作に入ってしまうため、身体全体で、**3 -** でいうところの「統一」で投げるることができないのである。また、目標に向かって正しく投げようとする意図に欠けるため、コントロールが不正確な上、目標の前で失速する。そこで、「投げる前にエネルギーをためる」「目標（ゴール）を貫通するつもりで」「ボールにのっていく」「投げっぱなしはダメ」などの言葉をかけることによって、「投げよう」とする意図を明確にさせることを心がけている。

☆練習方法

- ・ゴール（ハンドボールのゴールは横3 m×縦2 m、バーは幅8 cm）の4隅の的当て、場所を宣言させる。
- ・ボールを投げた後、そのボールの軌道に向かって走らせる。
- ・ビデオでフォームを確認

力が流れる

無理な体勢で投げ動作を行うと、肩や肘に必ず負担がかかる。したがって、走る力をうまくジャンプシュートに変換したい。「ボールにのっていく」イメージを持つと、シュートを打った後、飛び始めの位置よりもかなり前でシュートを打って着地することができる。

☆練習方法

- ・ボールをもたせて全速力で奪取をさせてジャンプシュートを打たせる。
- ・ミニハードルをまたがせて大股でジャンプシュートを打たせる。
- ・シャトルランや体幹トレーニングをした後にすぐシュートを打たせる。

正確なパス

小手先でパスを出そうとすると、ほぼ間違いなく届かないパスになる。パスを出すときの留意点は、しっかり体重をボールに乗せること。これを「相手とつながる」と表現する。パスを出す方向にしっかり足を踏み出すことが重要。腕の使い方や手首・肘の使い方は、2年生になるまでは細かく言わない。

☆練習方法

- ・投げ手と投げ足を同時に出す三角パス。

7. 動作を修得させる心得

とくに目新しい練習方法を開発する力には私にはないが、生徒に感覚的に物事を理解させることには多少の自信がある。私は体育科の教員ではなく、運動能力も高くないことから、生徒ができないことに対する観察力が自然と養われてきた。そこに、多少の理論が備わってきたことにより、効果的な指導ができるようになってきたかと思う。

どの指導者も新しい理論に基づく新しい練習方法の開発・導入には熱心であるが、多くの場合、トップ選手を分析した結果に基づく理論を、選手におろしていくという方法がとられているケースが多い。しかし、そこにいたるまでのフィジカルトレーニングを省略、または理解できなかったことが原因で、選手を故障させてしまうケースが少なくないのではないだろうか。駆け出しの指導者にはそのあやまちは多く、私も苦い思いをしてきた。

投げる動作は、とくに人間の生理的な動きに合わないと言われているだけに、選手のレベルに応じた指導がより求められる分野だと思うのである。「理論」は指導者には不可欠だが、生徒には「感覚」で教えられるように努めていきたいと思う。

8. 終わりに

第一分科会では、昨年度は陸上の征矢教諭（筑波大附）、水泳の井口教諭（東大附）および私の3人で分科会を開き、筑波大の阿江教授へのインタビューを行うなどしていたが、今年度は校務を言い訳にした私の怠慢で、そういった会をもつことなく、今回の発表を迎えてしまったことを深く反省している。

次年度は、昨年度のような形で、しっかりとした研究会をもった上で、発表できるようにしたいと改めて実感した。多くの参加者が募ることを切にお願いしたい。

「全国高校総体都参加選手対象アンケート調査の結果から」

～ 陸上競技における健康と安全に関する一考察 ～

東京都高体連 研究部 第二分科会 代表 空手道専門部 都立松が谷高等学校 塩田 伸隆

1 はじめに

本調査は、継続実施している全国高校総体都参加選手を対象としたアンケート調査結果をまとめたものである。昨年度、研究大会において示唆された『安全配慮義務』という観点から、大会における怪我の予防に関するアンケート内容とした。特に、昨年度調査結果の中で懸念された「アップ・ダウンメニューの不足からの怪我」について、さらに詳細な質問項目を設けた。

今年度の調査は、以下の三つの視点から構成されている。

- (1) 現在の体調及び怪我について
- (2) 日々の練習におけるウォームアップ・クールダウンについて
- (3) 怪我防止対策について

また、8月に行われた 5・6 支部陸上競技大会において、陸上競技部顧問を対象にしたアンケートを実施した。全国総体出場選手対象アンケートに準ずる内容とし、詳細な記述を求めた。

《1》『全国高校総体都参加選手対象アンケート調査』

調査対象

平成22年度全国高校総体都参加選手 1～3年生

アンケート有効回答総数

男子 217名 女子 190名 全体 407名

《2》『5・6 支部 陸上競技部顧問対象アンケート調査』

調査対象

平成22年度 5・6 支部陸上競技部顧問

アンケート有効回答総数

学校数 38校 顧問 38名

調査対象選手 (顧問回答による)

男子 746名 女子 382名 全体 1128名

なお、アンケート回収ができなかった競技団体・選手、提出されるも内容不備・空欄等、無効回答は調査結果から除外した。質問項目ごとに有効回答者数の合計に対する割合を求めた。(有効%)
グラフページにおける各項目は、すべて有効%の円グラフとして表示した。

2 アンケート結果より

今年度のお出場選手について、男女の学年別割合をグラフ化した。男子は、女子に比べ1年生の割合が低く、3年生の割合が高かったことがわかる。(Fig. 1 (a)、(b))

【1】現在の体調及び怪我について

(1)「あなたの体調は・・・」という問いには、“**好調、絶好調**”をあわせて、男子 45.1% に対し、女子 36.0% であった。“**絶好調**”との答えでは、男子は女子の2倍となっている。一方、“**やや疲労気味、疲労困憊**”をあわせて、男子 15.4%、女子 18.5% という数値は少々気がかり。トレーニング後の休養が足りなかったり、栄養が不足していたりすると、“**オーバートレーニング**”となり、スポーツ障害を引き起こす原因となる。体調管理を万全にして、晴れ舞台に臨んでもらいたい。(Fig. 2 (a)、(b))

(2)「**怪我による長期治療経験**」については、男女ともに約1/4 を占める。(Fig. 3 (a)、(b))
その受傷者に対してさらに「(a)いつ・(b)どこで・(c)どのような」怪我をしたのかを聞いてみた。

(a)「**受傷時期**」については、1年から3年までを対象としているため、学年間の比較は難しいが、発生件数の傾向をみてほしい。(Fig. 4 (a)、(b))

(b)「**受傷場面**」は、男女ともに6割弱が通常練習時、活動時間の割合から考えても当然といえる。しかし、**公式戦**における受傷率が、男子 23.5%、女子 16.3% とは少々高い。(Fig. 5 (a)、(b))

(c)「**怪我の内容**」については“**長期にわたる治療を必要とする～**”としたために、軽い肉離れ程度の受傷者の回答数が抑えられていると考えられる。また、回答の内容が不明確である場合も多く、傷病の分類に困難を極めたが、男女とも“**骨折、捻挫**”の件数を参考に示しておく。捻挫については、靭帯損傷を伴うことがほとんどであるが、解答に“**捻挫**”と記述されたものだけをカウントした。実際は、捻挫の件数は下記の数値より多くなるはずである。

	男子	女子
総数	217名	190名
傷病記載者数	49名	45名
骨折	12名	14名
捻挫	9名	10名
その他(分類保留)	28名	22名

さらにその怪我について、(d)「**現在の状況**」を聞いてみた。

“**完治、ほぼ完治**”は、男子 75%、女子 60.5% であり、“**だましだましの状態で不安**”あるいは“**完治せずリハビリ中**”との回答が、男子 25.1%、女子 39.6% であった。(Fig. 6 (a)、(b))
平成19年度における同様の調査において、大会当日までに完治しないという選手の割合は、13.9% (傷病記載者に対する割合) であった。単純な比較はできないが、特に女子選手における未完治者の割合の高さには不安を覚える。

(3)では、(2)における「**怪我の原因**」を聞いた。“**自分に過失**”との回答は、男子 42.3%、女子 51.2% であった。(Fig. 7 (a)、(b))

さらに自己過失とした“**原因**”(理由)について聞いた。選択肢(ア)～(エ)のうち、予想に反し、“**疲労蓄積の為**”との回答が、男子 52.2%、女子 55.6% となった。(Fig. 8 (a)、(b))

その日のトレーニングがきつく、疲れ切った状態となる急性の変化としての疲労は、過労またはオーバーワークという表現が使われる。これに対して、毎日のトレーニングによる疲労が徐々にたまり、気がついたら体が常に重く、トレーニングしているにもかかわらず動きが悪くなり、記録も落ちてくる、といった状態をオーバートレーニング症候群と呼んでいるようである。いずれにせよ、改善策として、トレーニングの量や

強度の調整、ストレッチング、マッサージ、アイシング等のクールダウンメニューの見直し、休養と栄養について見直しが必要となる。昨年度調査の際も指摘してきたが、カルシウムの不足は骨密度の低下をまねき、疲労骨折等の危険性を高める一つの原因と考えられる。

“食事” や “休養” も トレーニングの一つと考えたい。

(4) 「テーピングの使用目的」については、男女ともに“怪我の予防” “怪我の悪化防止” を主な目的とし、予防よりも悪化防止に使用目的の重点がおかれている。(Fig.9(a)、(b))

【2】日々の練習におけるウォームアップ・クールダウンについて

(1) 適切な指導をしてくれる「トレーナー」はいますか、の問いに対し、男子 38.5%、女子 45.6% であった。“いない” との回答が、“適切な指導をされていない” ではないので、顧問がこれに代わり適切な指導をするケースが多いのであろう。(Fig.10(a)、(b))

(2) 「ウォームアップに対する認識」度チェックは、“絶対に必要であり怪我をしないために入念に行っている” との回答は、男子 61.8%、女子 67.6% であり、その認識はあまり高いとはいえない。

“全くやっていない” は、男子 12.1%、女子 11.9%、“必要に応じて各自”、“時間がない時は省略” を合わせると、男子 34.8%、女子 31.9% であった。競技種目によっては、認識の低さも理解できるが、男女ともに3割を超えることはやはり問題としたい。

この理由として最も多かったのは“部活動開始時間が遅れ、練習時間を確保したいから” という回答であり 男子 60.8%、女子 84.7% であった。(Fig.11(a)、(b))

学校諸事情にも大きく影響される日々の限られた活動時間の中で、実質的な練習時間確保の傾向は強い。しかし、【1】(2)(b) で示されたように、怪我の発生は通常練習時に最も多く、男女ともに6割を超える。このことを忘れてはならない。

(3) 「ウォームアップ」について、メニューの進め方を以下として、その所要時間を聞いた。

《 ジョギング → 静的ストレッチング → 動的ストレッチング → 静的ストレッチング 》
ウォームアップメニューと所要時間についての概要を Table I にまとめた。

Table I

メニュー	男 子		女 子	
	所要時間(分)	割合(%)	所要時間(分)	割合(%)
ジョギング	5分程度	54.4%	5分程度	53.2%
静的ストレッチング	5～10分程度	76.1%	5～10分程度	68.4%
動的ストレッチング	5～10分程度	57.2%	5～10分程度	52.6%
静的ストレッチング	5～10分程度	58.5%	5～10分程度	57.8%

「回答無し」を「実施せず」とすると、おおよそのメニュー実施率がわかる。男女とも、ジョギング；8割、静的ストレッチング；8割から9割、動的ストレッチング；6～7割、静的ストレッチング；6割 の実施率となった。(Fig.12～15(a)、(b))

(4)「クールダウン」について、メニューの進め方を以下として、その所要時間を聞いた。

《 ジョギング → 静的ストレッチング ; その他 》

クールダウンメニューと所要時間についての概要を Table II にまとめた。

Table II

メニュー	男 子		女 子	
	所要時間(分)	割合(%)	所要時間(分)	割合(%)
ジョギング	5分程度	61.3%	5分程度	51.1%
静的ストレッチング	5~10分程度	77.5%	5~10分程度	67.9%

Table I と同様、その実施率を求めた。男女とも、ジョギング ; 7割、静的ストレッチング ; 8割の実施率となった。(Fig.16,17(a)、(b))

その他のクールダウンメニューの方法と所要時間については、男子 7%、女子 2%の回答率であった。その内容については【3】にて触れることとする。

Table I、IIともに結果の概略であり、所要時間の選択肢は5分刻みで聞いている。その結果については、(2)の質問項目をほぼ裏付ける結果となった。“部活動開始時間が遅れ、練習時間を確保したいから”と“実戦形式練習(練習試合)に時間を多くとりたいから”との理由で、ウォームアップ時間を短縮、省略する行為は、勝利至上主義に根差した心理といえる。ウォームアップはそれに続く基礎トレーニング、実戦トレーニングに結びつく助走路であり、基礎・実戦トレーニングにおけるパフォーマンス向上にも欠かせない。そればかりか、選手生命にかかわるスポーツ障害の可能性は高くなることは言うまでもない。残念ながらその結果も【1】(2)、(3)において数値が物語るものとなった。疲労蓄積のために怪我をしたのなら、なぜ疲労を残さぬ工夫をしてこなかったのかを考えねばなるまい。

(5)「クールダウンの実施時期」について、競技活動終了後からの時間を聞いた。

10分以内 ; 男子 57.7%、女子 49.1%であり、30分以内 ; 男子 73.2%、女子 64.3%であった。部活動終了後各自との回答は、男子19.6%、女子17.0% と練習時間に組み込まれないものの、その必要性を認識しながらの実施であろう。(Fig.18(a)、(b))

【3】日々の練習において、どのような『怪我防止対策』をとっているか、記述式で聞いた。

有効回答者数 ; 男子 120名、女子 86名 から寄せられた文章中のキーワードを集計する形でまとめたものが Table III である。

Table III

キーワード	男 子		女 子	
	記述者数	割合%	記述者数	割合%
ストレッチング	69名	57.5%	48名	55.8%
マッサージ	10名	8.3%	10名	11.6%
アイシング	11名	9.2%	12名	14.0%
テーピング	9名	7.5%	8名	9.3%

* 有効回答者数 (記述のあるもの) の合計に対する%

代表的な記述をいくつか以下に示す。(原文のまま) ～ 下線部キーワード

- (ア) ストレッチを入念に行い、ウォームアップ・クールダウンを徹底する
- (イ) 練習メニューに合わせてマッサージやストレッチ、筋力トレーニングをする
- (ウ) 雨の日などは全員で体ほぐしやストレッチを行っている
- (エ) 身体の違和感を感じている所を入念にストレッチする
- (オ) 体の痛みやすい部分は入念にマッサージしている
- (カ) 疲れがたまっている時にはストレッチやマッサージを多めにする
- (キ) スポーツマッサージ行って疲労をためない
- (ク) テーピングをしたり練習後にアイシングを行っている
- (ケ) 風呂上りにストレッチをしている

日々の練習や試合の前後に行うウォームアップやクールダウンは、怪我の予防、競技力の向上、疲労回復のための重要なメニューである。さらに、状況に合わせたメニュー設定(イ、ウ)や、Photo I 目的意識を持って臨めばより効果的である(エ、オ)。マッサージ、ストレッチは、必要に応じてペア(パートナー)を作れば効率も上がる。また、グラウンド等屋外でこれを行う場合、汚れない、痛くない、安価で運搬・保管も便利な風呂マットの利用も良い(Photo I)。日々の練習、疲労をためない工夫、それを実践する努力が必要である(カ、キ、ク)。



3 おわりに

本調査において、自身の体調を“やや疲労気味”“疲労困憊”との回答、さらにそれを怪我の原因とする回答数の多さに正直驚いている。体調管理とは、“疲労を残さないこと”と言って良い。

日々の“意識的なケア”が、次の日の良いパフォーマンスを生む。

“意識的なケア”は、自身の疲労度の把握が必要となる。

各学校部活において、『練習日誌』をつけることは広く実践されているとは思いますが、是非、『疲労度チェック』を個人データとして残すよう心掛けてほしい。練習日誌の中に、である。また、毎日とは言わなくても、出来るだけ頻繁に実施が原則。(もうすでに実施しているという学校もあると思うが)

『疲労度チェック』による“疲労度の推移”と“トレーニング内容”から様々なことが読み取れる。こうしたデータから、マネージャー、コーチ、顧問による不具合、不調の早期発見にもつながり、トレーニングの量や強度の調整、個人にあった無理のないメニューへの変更がスムーズとなる。別メニューという判断は、生徒、指導者ともになかなか勇気のいるものである。客観的なデータがあれば、納得もいく。

また、顧問、監督(指導者)は練習開始までに、必ず生徒の顔つき、様子をチェックしているものである。そんな時、『練習日誌』は部全体及び個人の『カルテ』といった役割をも果たすことになる。(Photo II、III)

昨年度研究大会講演者、谷塚 哲氏は言う。「スポーツ指導者には安全に配慮する義務がある。これはスポーツ指導契約もしくは在学契約等の契約により指導者に課せられた義務である。これを安全配慮義務と呼ぶ。

Photo II



Photo III



然高くなる。また、指導者としての意見の吸い上げであるという側面から、今後における情報交換の基礎資料としていただければ幸いである。

なお、アンケート集計において、内容不備・空欄等、無効回答は調査結果から除外した。質問項目ごとに有効回答者数の合計に対する割合を求めた。(有効%)

グラフページにおける各項目は、すべて有効%の円グラフとして表示した。

2 アンケート結果より

アンケート有効回答総数	学校数 38校	顧問 38名		
調査対象選手数(顧問回答による)	男子 746名	女子 382名	全体 1128名	
	1年生 434名	2年生 380名	3年生 317名	
部活規模	部員 平均 29.7名	最少 10名	最多 64名	

【3】～【5】「活動日」、「競技種目」、「活動実績」について

土日、祝日の区別なく、日数による区分で聞いてみた。週当たりの活動日は、38校中3日との回答は1校のみ、他はすべて4日以上(練習日)をとり、その平均活動日数は 5.2日 となった。(Fig.19)

また、「部活動において練習し大会出場している競技種目」についての結果を Table V に示す (Fig. 20)。

Table V

競技種目	短距離	中・長距離	跳躍	投てき	障害
実施率	94.7%	100%	94.7%	71.1%	52.6%

一般に、中・長距離は体ひとつで取り組める手軽さで多くの人から愛される種目である。その一方で、スピードと持久力の両方を高めていく精神力も要求され、ペース配分や駆け引きの面白さも味わうことのできる点において、高校の部活でも一番取り組みやすいのかもしれない。競技種目として、“短距離、中・長距離、跳躍は、ほとんどの学校で取り組んでいるようである。

「活動実績」については、今年度4月～7月における実績を次の項目から選んでもらった。

- ① 支部大会出場(都大会出場者はいない)
- ② 支部大会入賞(都大会出場)がいる
- ③ 支部大会入賞(都大会出場)が5名以上いる(リレー1種目は4名と数える)
- ④ 都大会入賞者(関東大会出場)がいる(都大会は選抜1年生大会を含める)
- ⑤ 関東大会入賞者(全国大会出場)がいる

項目番号が大きいほど、技量レベルの高い選手がいることになる (Fig.20)。

今回実施したアンケート対象集団が、冒頭において示した通り (Table IV) 初心者からトップ選手までの集団であることがわかる (Fig.21)。

《「活動日」と「活動実績」の相関について》

“週当たりの活動日と活動実績の関係”(Fig.22)では、横軸に学校番号(38校)、縦軸に活動日と活動実績番号をとり、2種類の折れ線グラフで示した。活動日と活動実績番号は学校番号に対応しており、また、学校番号は活動実績の順番になっているので、それに伴う活動日の傾向が読み取れる。右上がりの傾向、つまり、活動実績が上位ほど、活動日が多くなっている。

Table VI

活動実績	①	②	③	④	⑤
活動日平均値	4.6日	4.9日	5.1日	5.3日	6.3日

*活動日平均値；活動実績番号に属する学校の活動日を平均化したもの

【6】部活動中の怪我について、受傷選手の“個別データ”の記述を求めた。傷病の種類を“骨折・捻挫・肉離れ・シンスプリント・その他”とし、当該選手の“学年・性別・部位・技量レベル”を個別に記入するものである。煩雑なアンケートは生徒には控えるが、顧問の先生方には無理を押しをお願いし協力していただいた。

傷病の種類と受傷者の数は、以下の通りとなった (Fig.23) (Table VII)。

Table VII

傷病の種類	割合%
骨折	2.2%
捻挫	6.6%
肉離れ	17.5%
シンスプリント	52.6%
その他	21.2%
合計	100.0%

昨年度、平成19年度の傷病歴記載者データを用いて“陸上競技”における傷病の種類別割合を算出した代表的な傷病4種類のうち、“肉離れ”、“シンスプリント”は陸上競技選手に多く見られ、とくに“シンスプリント”は陸上競技特有の傷病といえることができると結論した。(平成21年度 研究大会紀要より)

今年度のアンケート調査結果 (Table VII) は、昨年度の結論を裏付けるものとなった。

“シンスプリント”受傷率の高さは、初心者からトップ選手までが揃う、この集団ならではの傾向と考えられる。

《部位別傷病者数について；傷病部位の帰属》

まず、得られたデータより、傷病部位の分類を行うことにした。

傷病部位の分類

《部位名称》 ～ ①頭部 ②頸部 ③肩関節 ④肘関節 ⑤手関節・手
⑥体幹 ⑦骨盤・股関節 ⑧大腿 ⑨膝関節 ⑩下腿 ⑪足関節 ⑫足部
⑬*内科的障害(部位名称ではない) ～ 運動性貧血として集計

①～⑤までは、データに該当なし。

～ 回答にある部位名称の帰属 ～

(例) ⑩下腿； “アキレス腱” “脛周辺” “下肢・下腿” “ふくらはぎ”

のように、⑥～⑬までの部位名称で分類・帰属を行った (Fig.24)。

《“シンスプリント”について ～ 検証①》

シンスプリントは脛骨の内側後縁の下から1/3から1/2の範囲に痛みを有する慢性のスポーツ障害である。脛骨疲労骨折と類似した怪我、あるいは同じ怪我と誤解されていることがよくあるが、過労性脛骨骨膜炎であり、初心者によく見られる。

と文献には書かれているが、これを本調査のデータから検証してみよう。

先に、帰属した部位名称のうち、⑩下腿 に該当するものは76名。そのうち、“シンスプリント”と記載されたものは72名であり、これを学年別で見ると以下ようになる。

Table VIII

1年生	2年生	3年生
50名	19名	3名
69.4%	26.4%	4.2%

確かに、初心者によく見られることは間違えないようである。ただし、アンケート回答にも見られたことであるが、疲労骨折と症状が似ているため勘違いするケースが多いと思われる。脛骨疾走型疲労骨折は長距離ランナーに最も多く、基本的に走ることが原因となって発生する。また、脛骨跳躍型疲労骨折は、走幅跳、三段跳、走高跳、棒高跳、ハードルなど、ジャンプや着地動作を反復して行うことが原因で発生する。いずれにせよ適切な対応が望まれる。

《“肉離れ”について ～ 検証②》

大腿部は肉離れが起こりやすい部位で、特に大腿部の後ろ側にある“ハムストリング”は、最も肉離れを起こしやすい筋肉とされている。

やはり本調査のデータから検証してみよう。

肉離れの受傷者24名中、発生部位をハムストリングと回答したものは15名であった。

確かに、その割合は 62.5% と高く、最も肉離れを起こしやすいと言って良い。

陸上選手にとって致命傷になりかねないので、復帰までは慎重に対処したい。

予防のために、十分なウォームアップ、ストレッチングを心掛けたい。

【7】日々の練習におけるウォームアップ・クールダウンについて

実施しているメニュー・所要時間、その順番を聞いた (Fig.25~30)。

(1) ウォームアップメニュー ～ 所要時間として最も多かったのは、ジョギング；5分~10分、静的ストレッチング；5分~10分、動的ストレッチング；5分~10分であった。スプリントドリルについては、部独自の метод論からまちまちであった。また、鍛練期・仕上げ期・試合期・移行期といった状況の違いによっても多少変更される部分であろう。メニューの順番については、部独自の метод論もあるであろうが、次のパターンが最も多かった (Table IX)。

《ウォームアップメニュー》

- (a) ジョギング (b) 静的ストレッチング (c) 動的ストレッチング (ラジオ体操・部独自の体操 等)
- (d) スプリントドリル (e) 静的ストレッチング (f) その他のウォームアップメニュー

Table IX

ウォームアップのパターン	学校数
(a) ⇒ (c) ⇒ (b) ⇒ (d)	9校
(a) ⇒ (b) ⇒ (d)	3校
(a) ⇒ (b) ⇒ (c) ⇒ (d)	3校
(c) ⇒ (a) ⇒ (b) ⇒ (d)	2校
(a) ⇒ (b)	2校

(2) クールダウンメニュー ～ 所要時間として最も多かったのは、ジョギング；5分以内、静的ストレッチング；5～10分であった。メニューの順番については、次のパターンが最も多かった(T a b l e X)。
 《クールダウンメニュー》

(a) ジョギング (b) 静的ストレッチング (c) ラジオ体操・独自の体操

T a b l e X

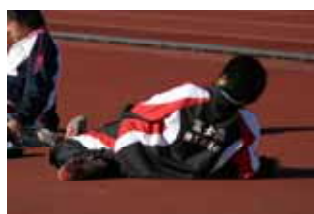
クールダウンのパターン	学 校 数
(a) ⇒ (c) ⇒ (b)	9 校
(a) ⇒ (b)	8 校
(a) ⇒ (c)	5 校

(3) クールダウンの実施時期は、部活動終了後どれくらいかを聞いた (Fig.31)。全体の8割以上が10分以内と答えている。必要に応じて、自宅等でも繰り返し行い、疲労回復に心掛けてほしいものである。

《競技場における練習風景》



ジョギング



静的ストレッチング



動的ストレッチング



ドリル



ストレッチング指導



流し指導



【8】日々の練習における『怪我予防対策』として、どのような指導をしているか最後に聞いてみた。記述者の文章の中で、次の3つのキーワードに注目し、別々に集計をした。

T a b l e XI

アイシング実施	ストレッチング実施	マッサージの実施
19校	11校	19校
50.0%	29.0%	50.0%

アイシング、マッサージの認識は高く、半数の高校で実施されているようである。

(記入例)

(1) 4月当初は陸上初心者も多くいたので、サーキットトレーニングを全ブロック共通で週に1～2回程行うようにしました。夏期は比較的時間が確保できるので休養メニューの日に練習後マッサージを1人10分程入れるようにしています。

(2) ペアストレッチ、ペアマッサージの時間を定期的に設定している。アイシングを常に行うよう指導。外部指導員による定期的なコンディショニング、ケア、ストレッチの指導。

3 おわりに

陸上競技、魅力的なスポーツである。人間の持ち合わせた能力を研ぎ澄まし、その限界を競うそれに、ヒトとして一種の憧れに似た感情すら抱く。高校生がこれに真剣に取り組む時、我々は練習環境を見直し、スポーツ障害を防ぐ義務を負う。『安全配慮義務』である。前編でも述べた事だが、練習日誌の活用を心掛けたい。そのページに、全国高校総体出場決定！ と記される日を目指し、日々トレーニングに励んでもらいたい。

本アンケート調査の集計にあたり、膨大なデータを集計処理し有益な基礎資料を作成して下さった、筑波大学大学院 朝倉 雅史氏に感謝したい。また、本編差し込みの写真として、練習風景の撮影に協力して下さった都立富士森高等学校、都立松が谷高等学校陸上部の選手諸君にも感謝するとともに、トップアスリートへの成長を願ってやまない。

参考文献

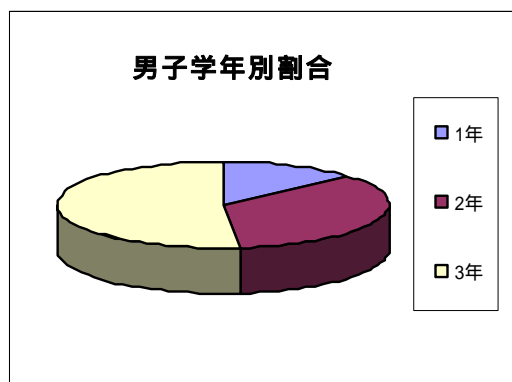
「スポーツ障害」	鳥居 俊	ベースボール・マガジン社
「ストレッチング&ウォームアップ」	杉浦 晋	大泉書店
「このトレーニングで速く走れる」	原田 康弘	日本文芸社
「ぐんぐん強くなる 陸上競技」	尾縣 貢	ベースボール・マガジン社
「もっとうまくなる 陸上競技」	大村 邦英	ナツメ社

「平成19年度 東京都高校体育連盟研究部 第二分科会 研究紀要 ～競技別スポーツ障害と治療」	目黒学院 山下 和秀
「平成21年度 東京都高校体育連盟研究部 第二分科会 研究紀要 ～スポーツ・運動指導でのリスクマネジメント」	谷塚 哲
～全国高校総体都参加選手対象アンケート調査の結果から	
都立松が谷高等学校	塩田 伸隆
帝京高校	手塚 智幸

『全国高校総体出場選手対象アンケート調査』

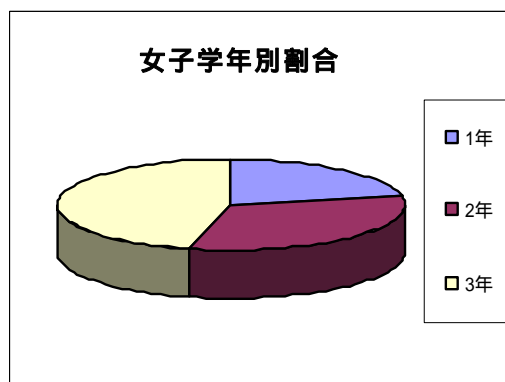
男子

Fig.1(a)



女子

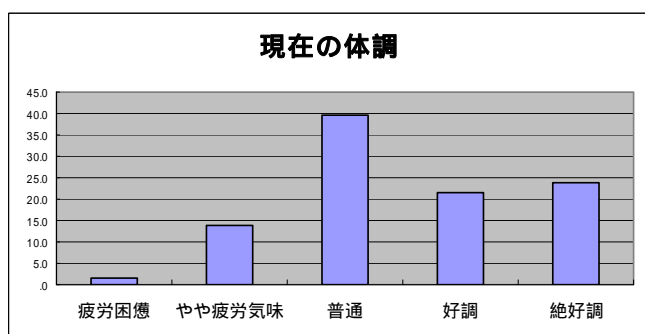
Fig.1(b)



【1】現在の体調及び怪我について

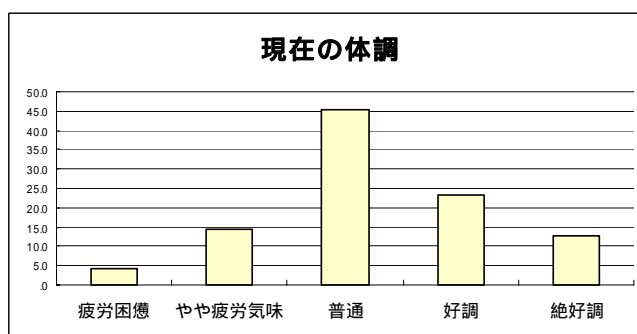
(1)男子

Fig.2(a)



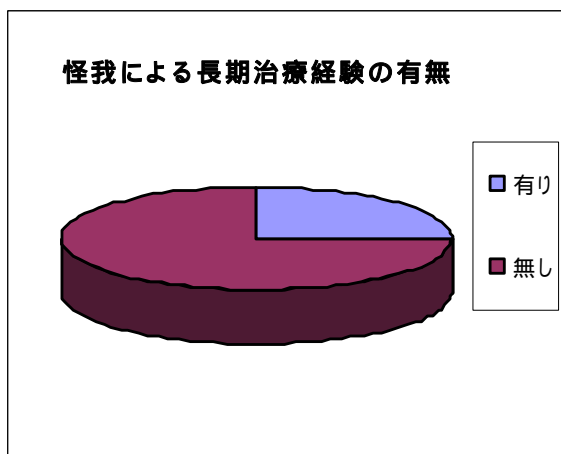
(1)女子

Fig.2(b)



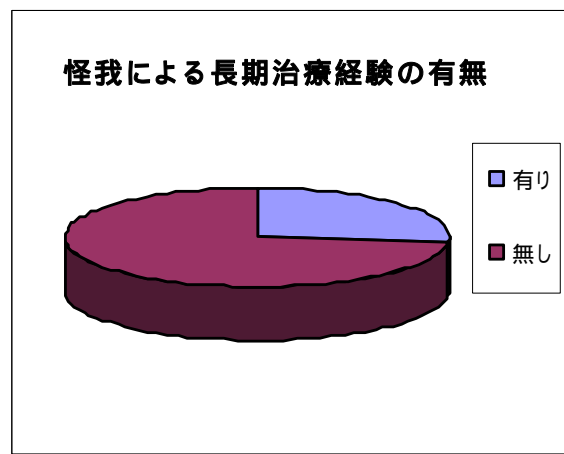
(2)男子

Fig.3(a)



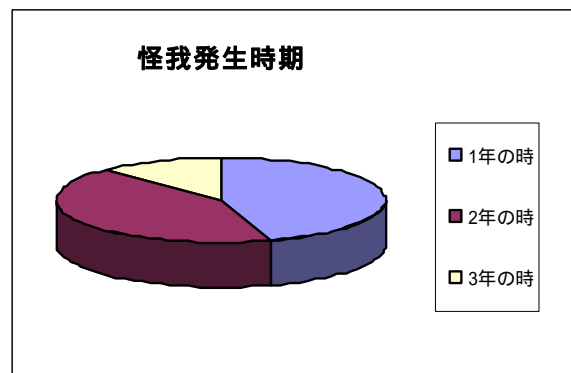
(2)女子

Fig.3(b)



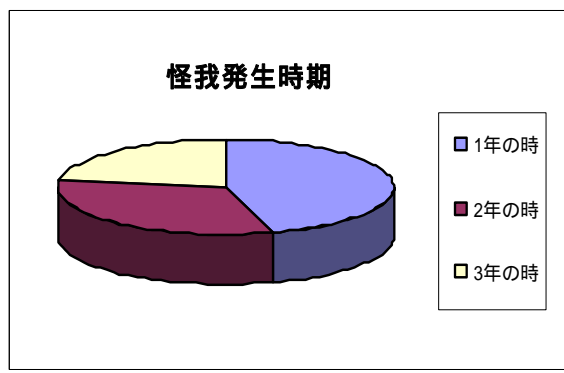
(2)男子

Fig.4(a)



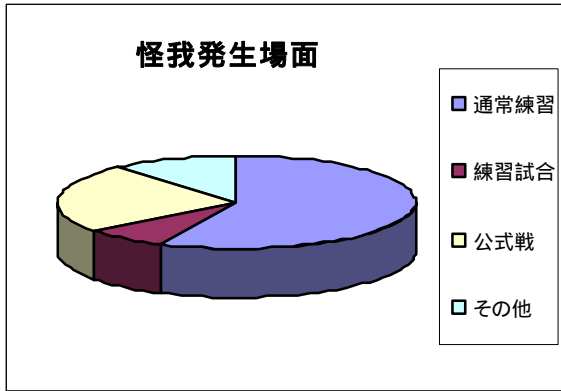
(2)女子

Fig.4(b)



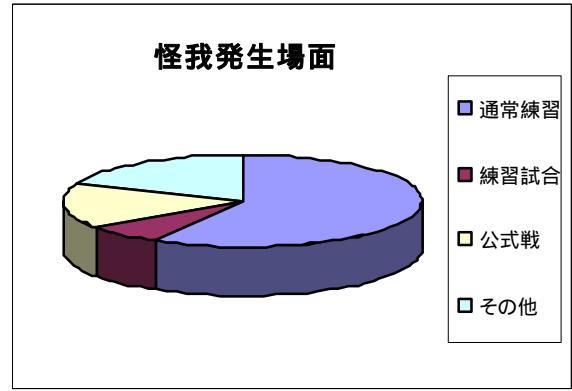
(2)男子

Fig.5(a)



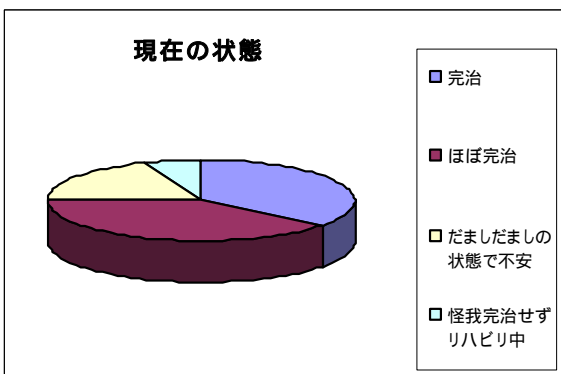
(2)女子

Fig.5(b)



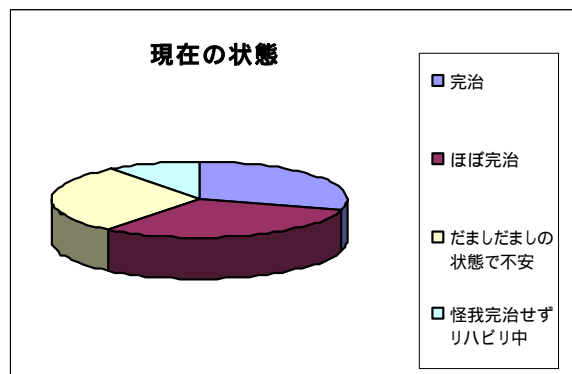
(2)男子

Fig.6(a)



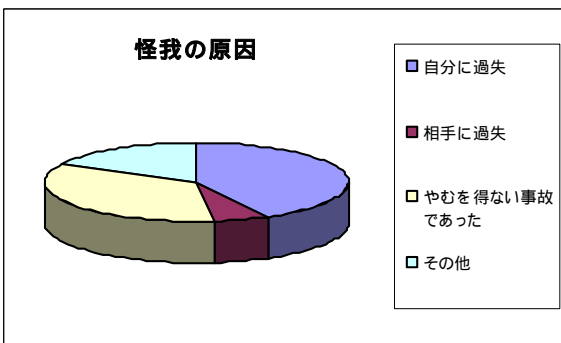
(2)女子

Fig.6(b)



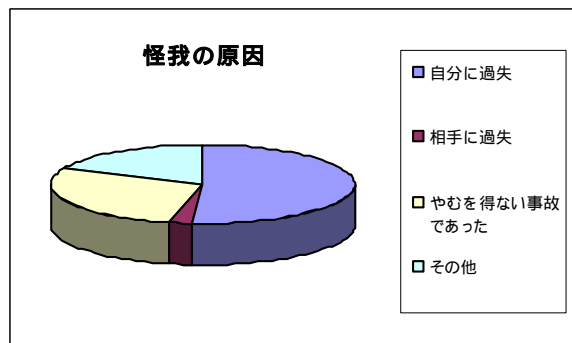
(3)男子

Fig.7(a)



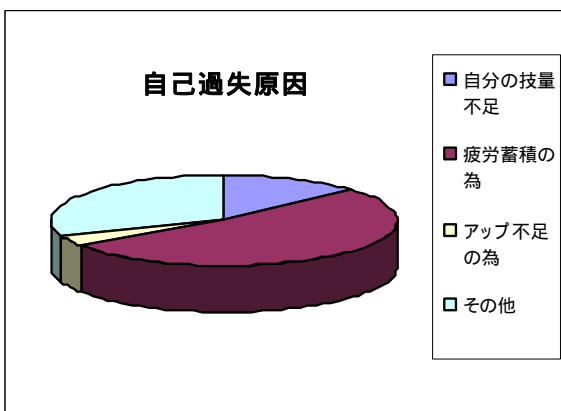
(3)女子

Fig.7(b)



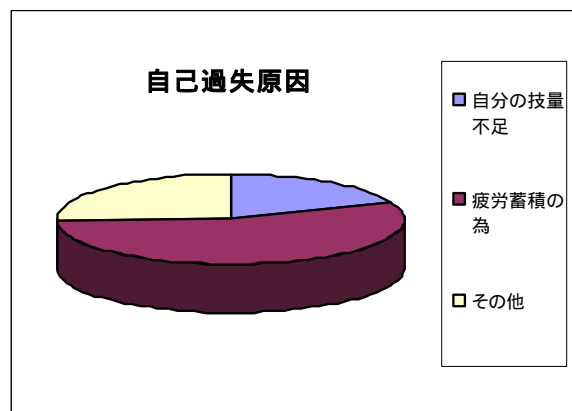
(3)男子

Fig.8(a)



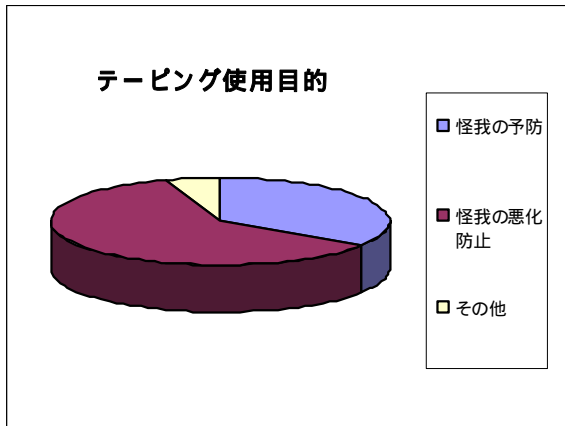
(3)女子

Fig.8(b)



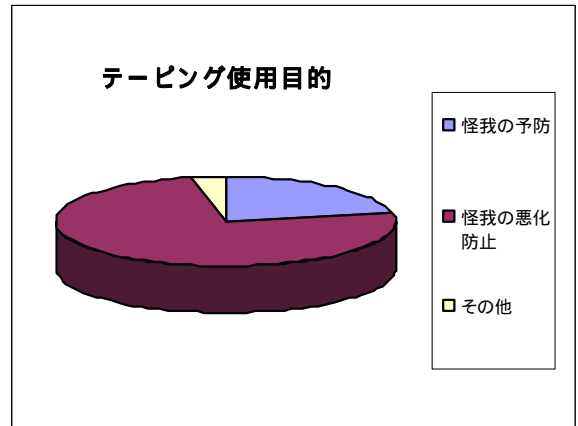
(4)男子

Fig.9(a)



(4)女子

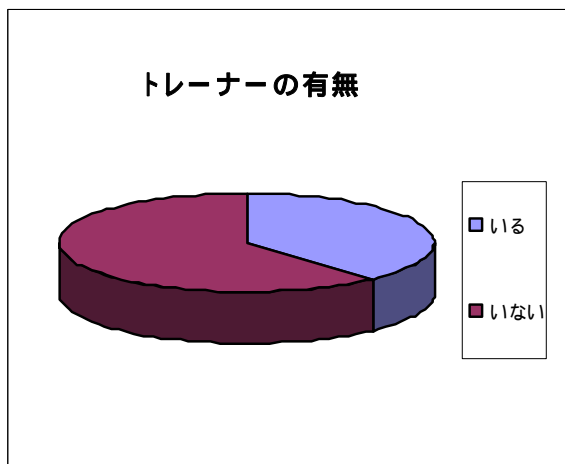
Fig.9(b)



【2】日々の練習におけるウォームアップ・クールダウンについて

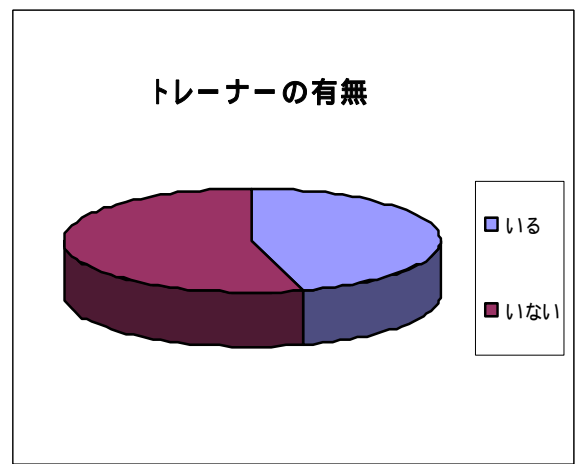
(1)男子

Fig.10(a)



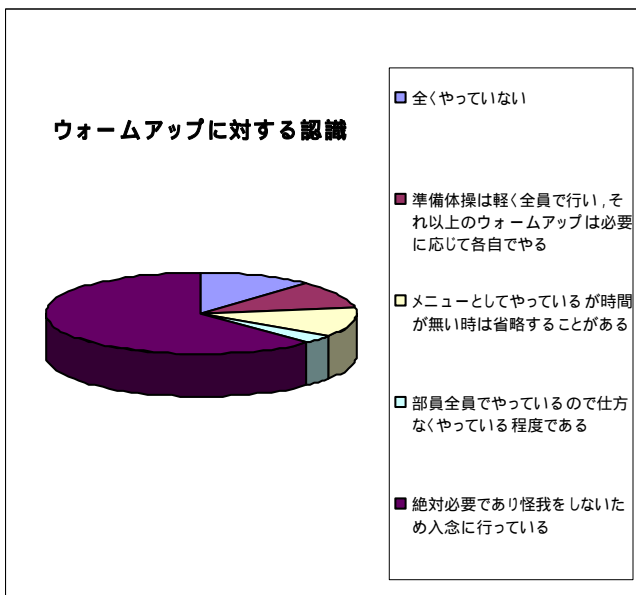
(1)女子

Fig.10(b)



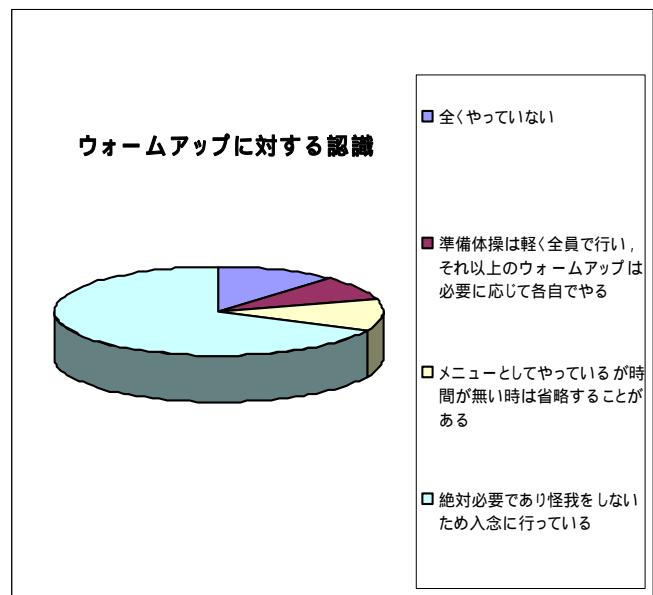
(2)男子

Fig.11(a)



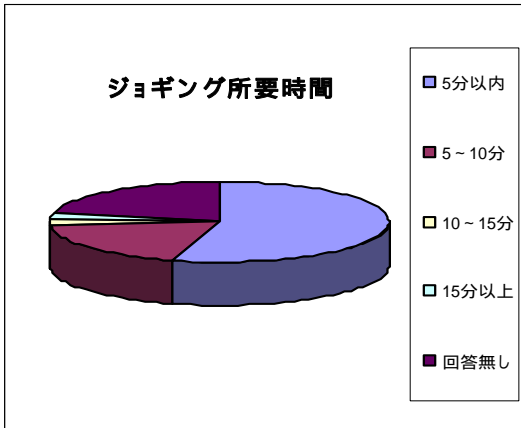
(2)女子

Fig.11(b)



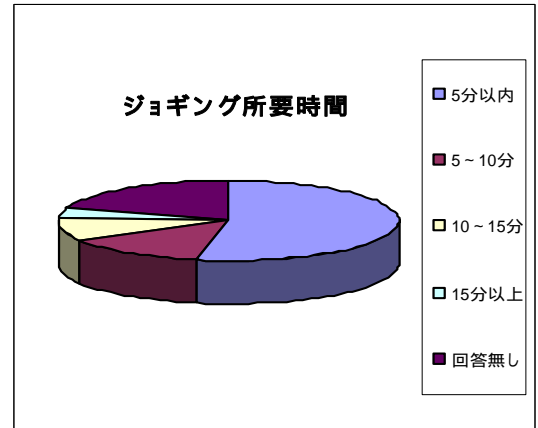
(3)男子

Fig.12(a)



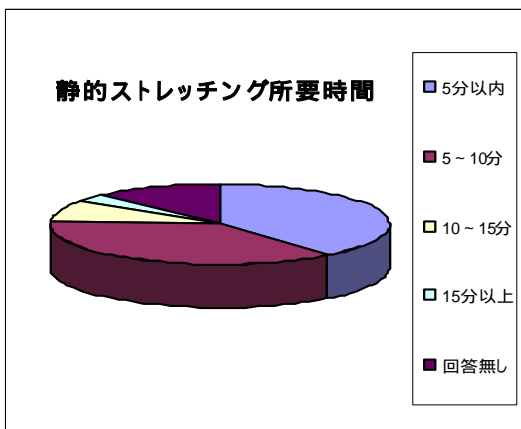
(3)女子

Fig.12(b)



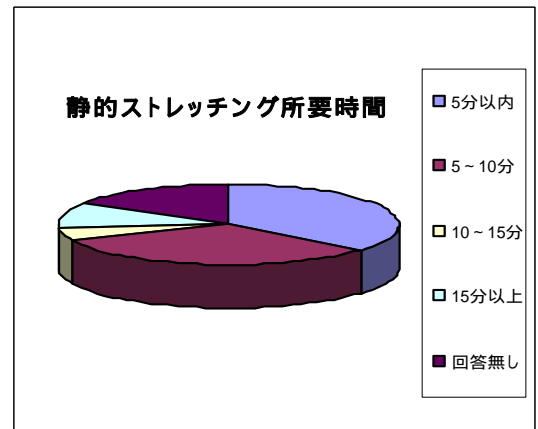
(3)男子

Fig.13(a)



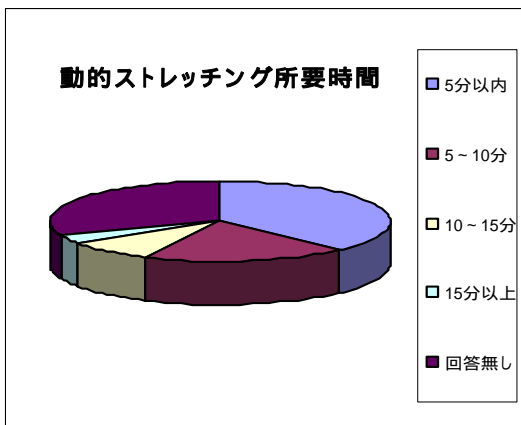
(3)女子

Fig.13(b)



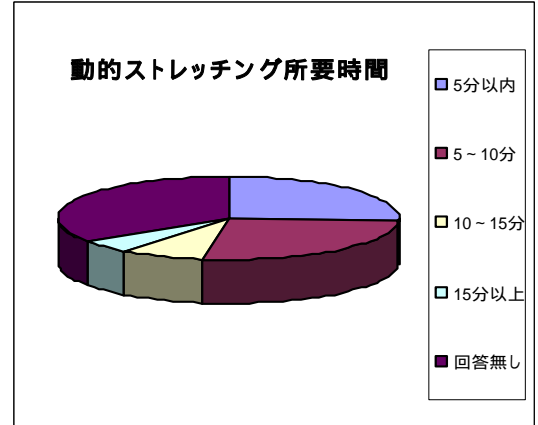
(3)男子

Fig.14(a)



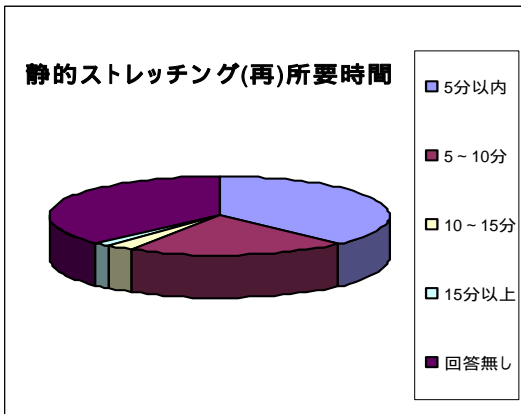
(3)女子

Fig.14(b)



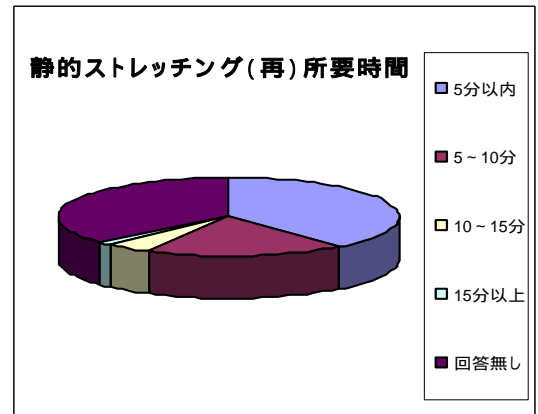
(3)男子

Fig.15(a)



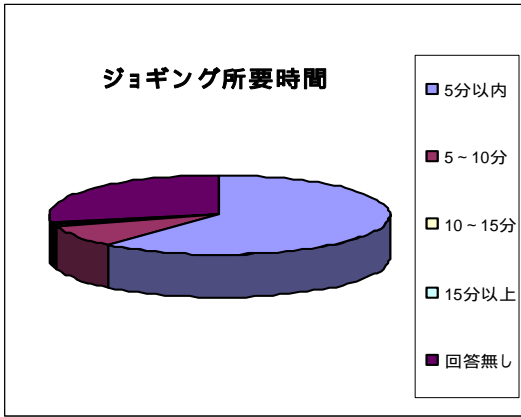
(3)女子

Fig.15(b)



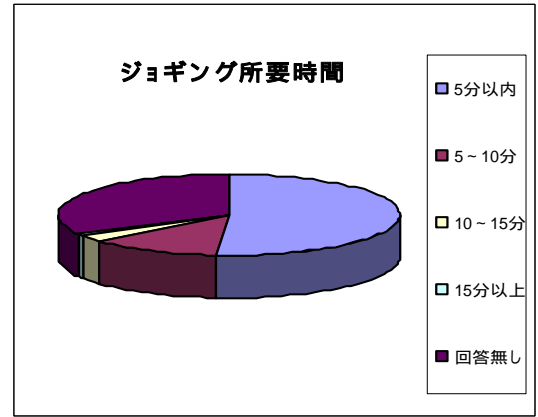
(4)男子

Fig.16(a)



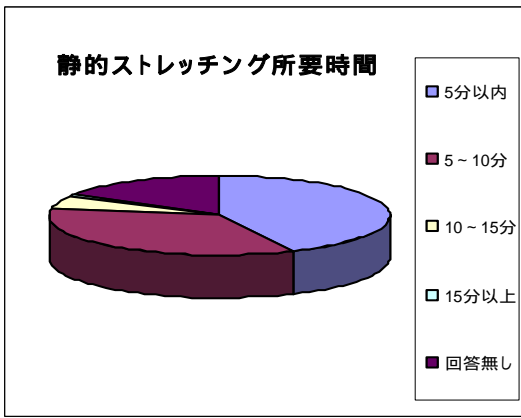
(4)女子

Fig.16(b)



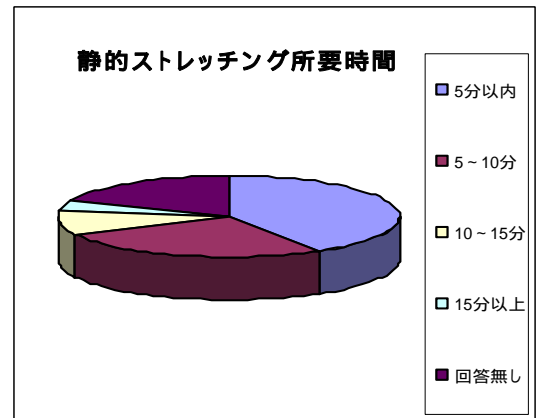
(4)男子

Fig.17(a)



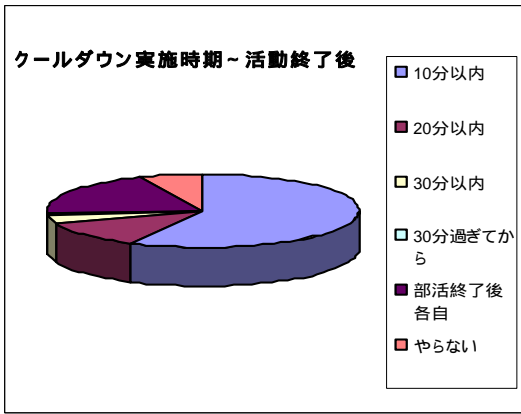
(4)女子

Fig.17(b)



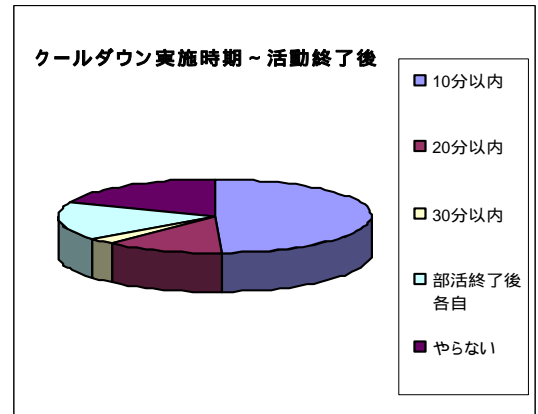
(5)男子

Fig.18(a)



(5)女子

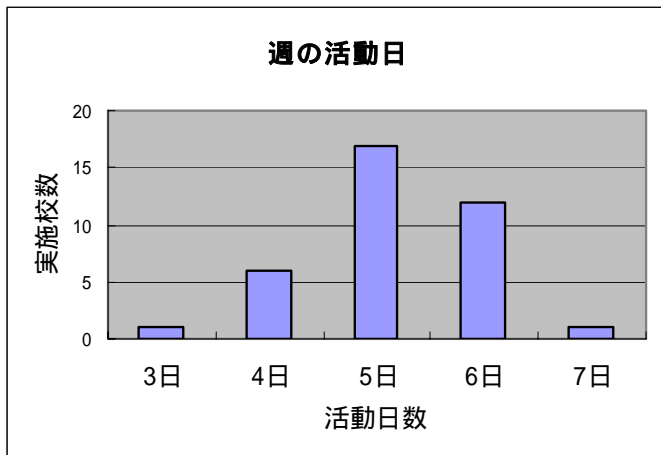
Fig.18(b)



『5・6 支部 陸上競技部顧問対象アンケート調査』

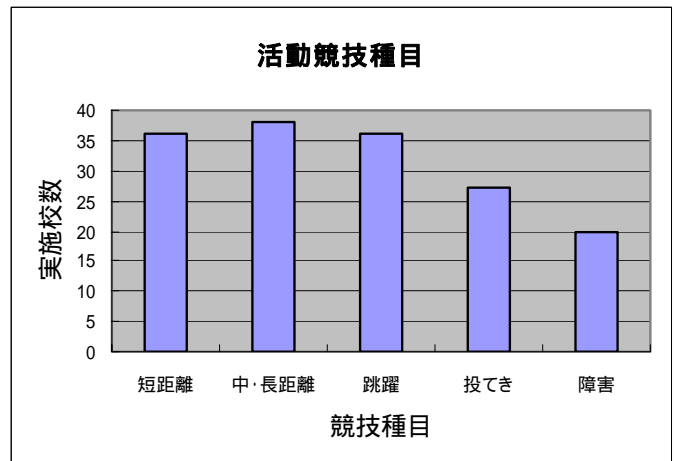
【3】活動日

Fig.19



【4】活動競技種目

Fig.20



【5】活動実績

Fig.21

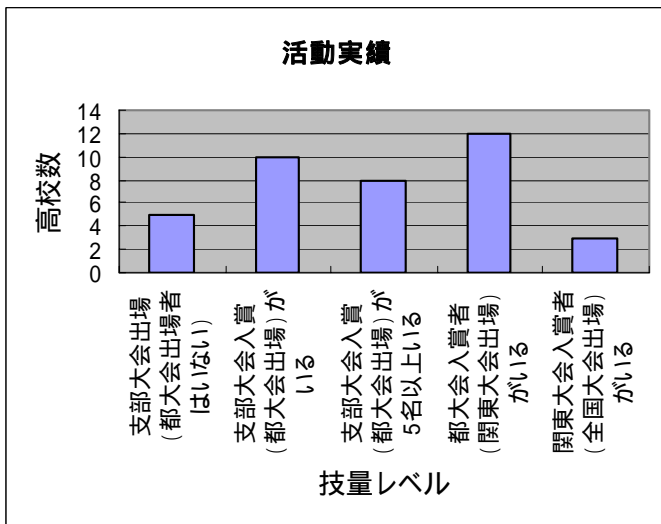
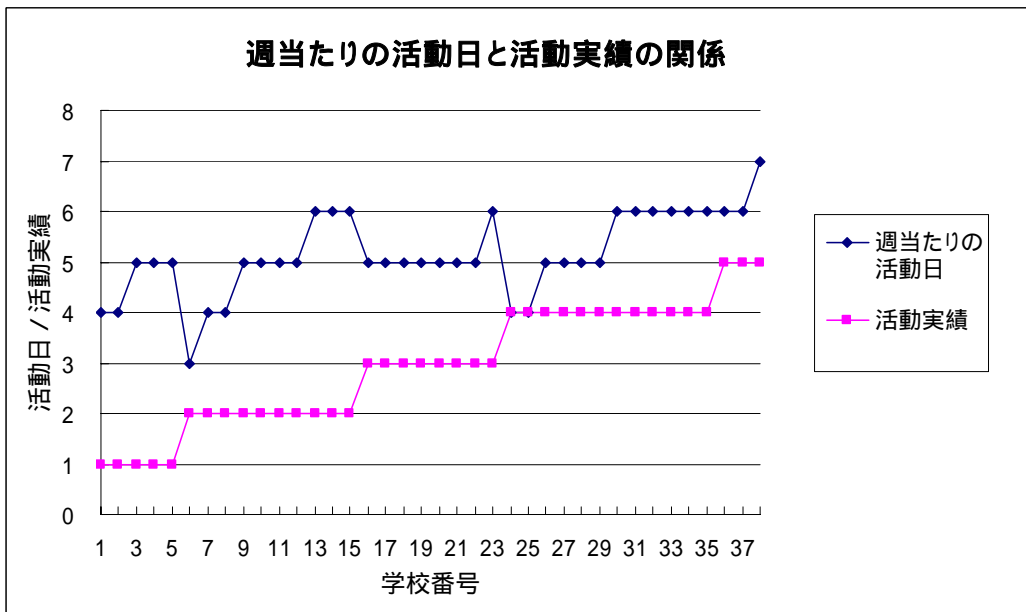


Fig.22



縦軸目盛り

活動日；活動日数 3日～7日

活動実績；技量レベル 1～5

【6】

Fig.23

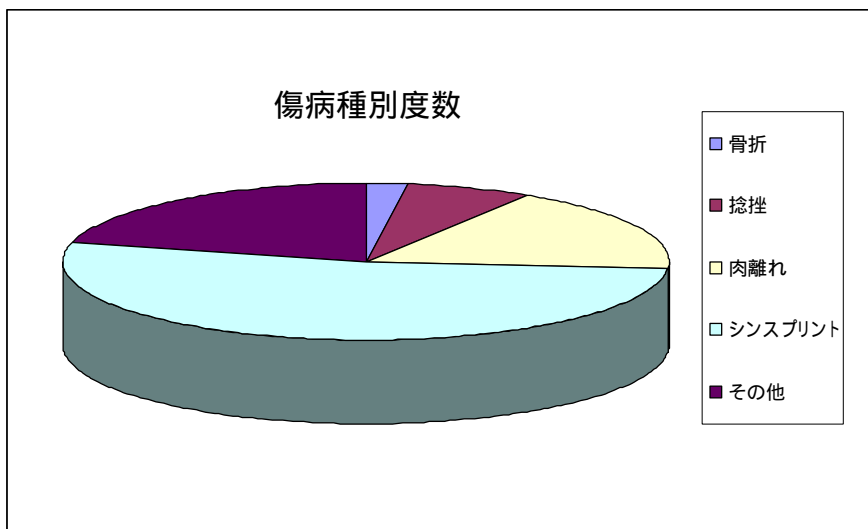
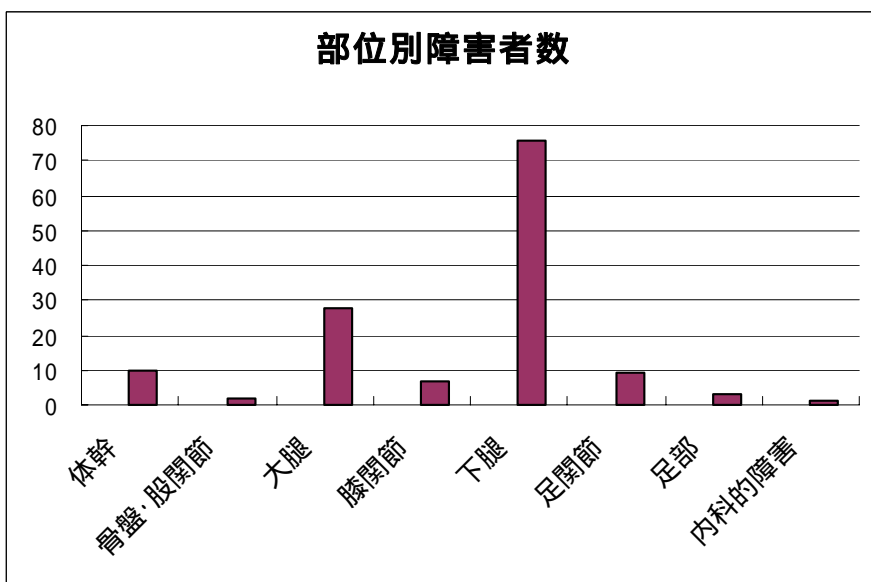


Fig.24



【7】 所要時間

Fig.25

Fig.26

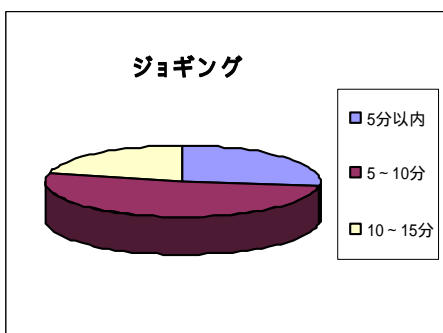


Fig.27

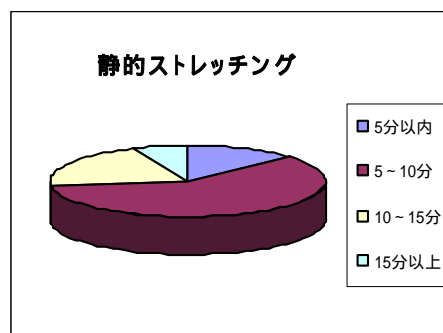


Fig.28

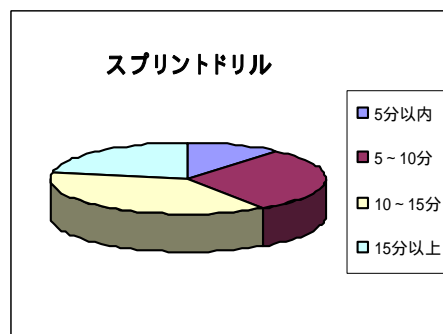
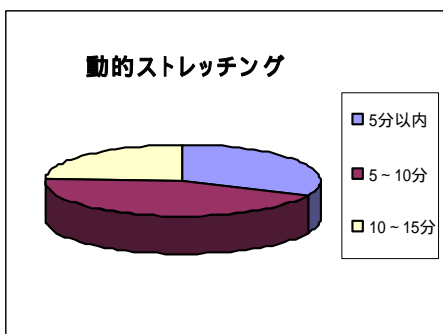


Fig.29

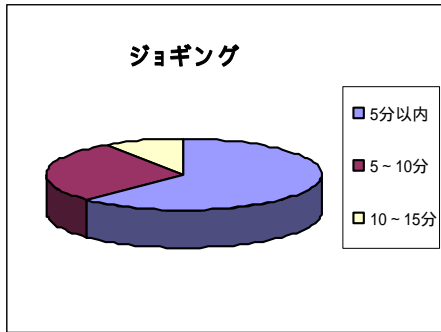


Fig.30

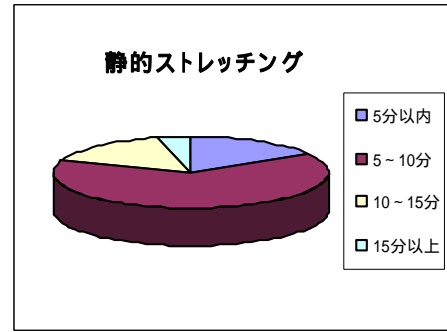
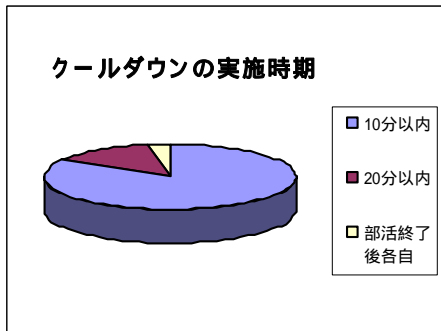


Fig.31



『健康と安全』に関するアンケート

全国総体出場選手対象

競技名 _____ 学校名 _____ 高校 _____

* 該当項目に○印を付けて下さい

(学年); ①1年 ②2年 ③3年 (性別); ①男子 ②女子

【1】現在の体調及び怪我について

- (1) あなたの体調は ~ ①絶好調 ②好調 ③普通 ④やや疲労気味 ⑤疲労困憊
 (2) 部活動中の怪我についてお聞きします。

長期間にわたる治療を必要とする怪我をしたことがありますか ~ ①はい ②いいえ

*①の回答者のみ 以下の設問へ

(a) いつ ; (f)1年の時 (i)2年の時 (j)3年の時

(b) 場面 ; (f)通常練習 (i)練習試合 (j)公式戦 (k)その他

(c) 内容 ; (例) 右足首ねんざ < _____ >

(d) 現在 ; (f)完治 (i)ほぼ完治 (j)だましだましの状態で不安 (k)怪我完治せずリハビリ中

- (3) (2) の怪我の原因は ~ ①自分に過失 ②相手に過失 ③やむを得ない事故であった ④その他

*①の回答者のみ その原因は ~

(f)自分の技量不足 (i)疲労蓄積のため (j)アップ不足のため (k)その他

- (4) テーピング使用の目的は ~ ; (使用者のみ回答) ①怪我の予防 ②怪我の悪化防止 ③その他

【2】日々の練習におけるウォームアップ・クールダウンについて

- (1) 適切な指導をしてくれる “トレーナー” がいる ~ ①はい ②いいえ

- (2) ウォームアップに対する認識は ; (a~f より1つ選択)

(a) 絶対必要であり怪我をしないため入念に行っている

(b) 部員全員でやっているのだから仕方なくやっている程度である

(c) メニューとしてやっているが時間がない時は省略することがある

(d) 準備体操は軽く全員で行い、それ以上のウォームアップは必要に応じ各自でやる

(e) 時間がないので各自で行っていることが多い

(f) 全くやっていない

* (2) において (a) 以外の回答者は以下の設問へ

以下の理由で、ウォームアップを省略または短縮したことがありますか。(複数回答可)

(a) 部活動開始時間が遅れ、練習時間を確保したいから

(b) 昨日雨天のため、室内練習で筋トレやストレッチを十分にやったから

(c) 実戦形式練習(練習試合)に時間を多くとりたいから

(d) 体調がよく身体が軽く感じたから

(e) ごく軽い競技練習をこなすだけだから

- (3) ウォームアップについて〔メニューの進め方 ; (a)→(d)〕 ; その“所要時間”は

(a) ジョギング ; (f)5分以内 (i)5~10分 (j)10~15分 (k)15分以上

(b) スタティック(静的)・ストレッチング ; (f)5分以内 (i)5~10分 (j)10~15分 (k)15分以上

(c) ダイナミック(動的)・ストレッチング(ブラジル体操・ラジオ体操・部独自の体操 等)

; (f)5分以内 (i)5~10分 (j)10~15分 (k)15分以上

(d) スタティック(静的)・ストレッチング ; (f)5分以内 (i)5~10分 (j)10~15分 (k)15分以上

- (4) クールダウンについて ; その“所要時間”は

(a) ジョギング ; (f)5分以内 (i)5~10分 (j)10~15分 (k)15分以上

(b) スタティック(静的)・ストレッチング ; (f)5分以内 (i)5~10分 (j)10~15分 (k)15分以上

(c) その他のクールダウンメニューの“方法と所要時間” < 方法 _____ 所要時間 _____ >

- (5) クールダウンの実施時期は ~ 『競技活動終了後 ~ 』

①10分以内 ②20分以内 ③30分以内 ④30分過ぎてから ⑤部活終了後各自 ⑥やらない

い

【3】日々の練習において、どのような『怪我予防対策』をとっていますか。

(例) 練習メニューに合わせて入念なマッサージを行っている

【4】今後調査して欲しい情報及び要望

ご協力有難うございました

** 『健康と安全』に関するアンケート**

陸上競技部顧問

- 【1】学校名 _____ 高校
- 【2】部員数 男子 _____ 名 女子 _____ 名 《 1年 名 2年 名 3年 名 》
- 【3】活動日 ; *該当項目に○を
週の活動日 ; ① 2日以下 ② 3日 ③ 4日 ④ 5日 ⑤ 6日 ⑥ 7日
- 【4】部活動において練習し大会出場している競技種目 ; *該当項目に○を
① 短距離 ② 中・長距離 ③ 跳躍 ④ 投てき ⑤ 障害
- 【5】活動実績 ; 今年度4月～7月において以下の項目から1つ選んで下さい。
(③以外【6】個別データ帰属番号)
- ～技量レベル～ ① 支部大会出場 (都大会出場者はいない)
② 支部大会入賞 (都大会出場) がいる
③ 支部大会入賞 (都大会出場) が5名以上いる (リレー1種目は4名と数える)
④ 都大会入賞者 (関東大会出場) がいる (都大会は選抜1年生大会を含める)
⑤ 関東大会入賞者 (全国大会出場) がいる

【6】部活動中の怪我について、下記の表に“個別データ”としてご記入ください。

今年度4月～8月現在までにおいて、擦り傷、切り傷、打撲等の軽傷を除く以下の傷病について、受傷者の個別データ ; 学年・性別・部位・技量レベル をご記入ください。(例 捻挫 ; 2年・男子・足首・①)

傷病の種類	(学年)・(性別)・(部位)・(技量レベル) の順でご記入ください (技量レベルは【5】による分類番号で)
骨 折	
捻 挫	
肉離れ	
シンスプリント	
その他	

【7】日々の練習におけるウォームアップ・クールダウンについて

(1) ウォームアップ ; 実施しているメニュー・所要時間に○を付け、その順番を《 》内に記入してください

- 《 》 (a) ジョギング ; (ア)5分以内 (イ)5～10分 (ウ)10～15分 (エ)15分以上
 《 》 (b) スタティック(静的)・ストレッチング ; (ア)5分以内 (イ)5～10分 (ウ)10～15分 (エ)15分以上
 《 》 (c) ダイナミック(動的)・ストレッチング (ラジオ体操・部独自の体操 等)
 ; (ア)5分以内 (イ)5～10分 (ウ)10～15分 (エ)15分以上
 《 》 (d) スプリントドリル ; (ア)5分以内 (イ)5～10分 (ウ)10～15分 (エ)15分以上
 《 》 (e) スタティック(静的)・ストレッチング ; (ア)5分以内 (イ)5～10分 (ウ)10～15分 (エ)15分以上
 《 》 (f) その他のウォームアップメニュー ;

(2) クールダウン ; 実施しているメニュー・所要時間に○を付け、その順番を《 》内に記入して下さい

- 《 》 (a) ジョギング ; (ア)5分以内 (イ)5～10分 (ウ)10～15分 (エ)15分以上
 《 》 (b) スタティック(静的)・ストレッチング ; (ア)5分以内 (イ)5～10分 (ウ)10～15分 (エ)15分以上
 《 》 (c) ラジオ体操・部独自の体操 ; (ア)5分以内 (イ)5～10分 (ウ)10～15分 (エ)15分以上

(3) クールダウンの実施時期は ～ 『競技活動終了後 ～ 』

- ①10分以内 ②20分以内 ③30分以内 ④30分過ぎてから ⑤部活終了後各自 ⑥やらない

【8】日々の練習における『怪我予防対策』として、どのような指導をしていますか。

(例) 練習メニューに合わせて入念なマッサージを行っている 砲丸投げ練習後にアイシング 等

ご協力有難うございました

「高体連の競技会－特に施設利用と審判確保をめぐる」

東京都高体連 研究部 第三分科会 代表 サッカー専門部 筑波大学附属高等学校 中塚 義実
本研究担当 少林寺拳法専門部 帝京高等学校 工藤 慶之
事例報告 男子体操競技専門部 高輪高等学校 三宅 泉
事例報告 スケート専門部 法政大学高等学校 余宮 賢

はじめに - 本年度の取り組みの背景

i. 第3分科会の研究活動の経緯（2006～2009）

第3分科会の組織的な研究活動は、2006年度にはじまった。「部活動の活性化」につながるような、各専門部や各学校のさまざまな取り組みを収集することで「基礎的研究」を試みたのである。研究部のメンバーはそれぞれ現場を持ち、大規模なプロジェクト研究に取り組むだけの余裕がなかなか持てない。そこで小さな事例を数多く収集することにしたのだが、個々の事例は学校や専門部の枠を超えた財産となり、指導現場の参考になるものとなった。

2009年度も継続研究を予定していたが、年度当初からインフルエンザ問題が各学校・各専門部を悩ませたことから、「新型インフルエンザと高体連の競技会」と題する調査研究に取り組むこととした。質問紙調査を実施して数字で全体像を把握するとともに、各専門部や各学校の事例を収集し、このトピックに対して質と量の両面から明らかにしようと試みた。

この手法、すなわち、質問紙調査を行って全体を把握しつつ、個々の事例を組み合わせる現場の様子を反映させる方法は、2010年度の研究にも活かされることとなった。

< 東京都高体連研究部 第3分科会研究テーマと概要（2006～2009） >

2006年度 … 部活動の活性化に関する基礎的研究①

- ・明大中野高校－生徒会によるクラブ員募集
- ・足立新田高校－学校改革と連動した部活動の活性化
- ・陸上競技専門部－高体連主催「競技会」の実態とその意義
- ・ハンドボール専門部－「教育研修大会」
- ・ホッケー専門部「春と秋のプレ大会」

2007年度 … 部活動の活性化に関する基礎的研究②

- ・足立東高校－学校がよくなれば部活動も活性化する
- ・筑波大学附属高校－「定期戦」が部活動の活性化に貢献する
- ・ラグビー専門部－「10人制大会」と「合同チーム」の取り組み
- ・アメリカンフットボール専門部－普及のための「配慮チーム制度」の取り組み

2008年度 … 部活動の活性化に関する基礎的研究③

- ・少林寺拳法専門部と帝京高校少林寺拳法部
- ・アーチェリー専門部と淑徳高校アーチェリー部

2009年度 … 新型インフルエンザと高体連の競技会－現場で何が起きたのか

- ・質問紙調査

ii. 本年度（2010）の研究活動の経緯

2年任期の最終年度となる本年度の研究は、まず互いの情報交換から始まった。4月27日と7月6日のミーティングでは、参加者がそれぞれの専門部で抱える「活性化」にまつわる話題を出し合った。

7月6日の第2回ミーティングでは、自由討議から、各専門部のさまざまな課題が浮き彫りになった。

<東京都高体連研究部 第3分科会ミーティング（7月6日）報告（抜粋）>

1. 各専門部・各学校のトピック（自己紹介を兼ねて）

2. 自由討議

4月以降のできごとを中心に、各専門部や各学校で起きたことを紹介し合い、自由に意見交換した。出てきた話題は、おおむね次の通り。

◆施設の問題

- ・体操競技では、体育館を借りるだけでなく、使用する器具をリースする必要がある。そのため大きな費用がかかる。また公営体育館もなかなか借りられない厳しさがある。今期はある大学の施設を借りることができたが、ギャラリーがなく、競技を見られない。施設確保は大きな問題。
- ・スケートは、リンクそのものが少なく、一般利用もあって、高体連や高校の部活動で使用できる時間帯が、平日の遅い時間に限定されてしまう。費用負担を含め大きな問題。
- ・ラグビーのできる試合会場が都内に少ない。隣の会場を借りて大会を行うことも考えている。
- ・サッカーの試合を学校の土のグラウンドで計画すると、雨天の場合、中止にせざるを得ない（東京都に特有の問題か）。そのため人工芝グラウンドでの試合を増やそうとしているが、不足している。少年から社会人まで、あらゆる層がグラウンドを求めている。都内では絶対数が不足している。
- ・バスケットボールのインターハイ予選は、最後は駒沢の体育館で行い、大いに盛り上がった。

◆顧問の異動

- ・現勤務校では、委員をやっている専門種目とは異なる部の顧問についている。前任校の部は廃部寸前。
- ・都立では異動が頻繁になっている。また、以前のように、継続性を考慮した人事異動が為されない場合も多々あり、顧問の継続性がない。廃部の危機。

◆男女共学化や中高一貫化による影響＝従来あった部活動が受け皿とはなりにくいことがある

- ・男子の部活動しかないところに女子が入学してきた場合、女子の受け皿がなく、女子は文化部に流れる傾向にある。
- ・中高一貫化にともない、中学から取り組めば高校につながる。逆に高校にしかない部は廃れていく。

◆勉強とのバランス

- ・受験を意識して3年生が早期に退部する。どこまで続けられるかが大きな課題。
- ・夏休みは早朝練習で勉強時間を確保する。6月末から1ヶ月の完全オフをとる。顧問教諭による補習も行う。こうして受験実績を上げることによって、部員数も増えてきた。

◆合同チームの可能性

- ・単独校では成り立たないが、やってみたい生徒は何人かいる。スケートでも合同チームへの取り組みを考えていきたい。

◆国体の影響

- ・東京国体へ向けて、ある競技の強化指定校となり、今年は年間1,700万円もの強化費が入る。しかしながら、これをどうやって消化していくのか？ 当該生徒の学校生活は？ 疑問が多い。
- ・東京武道館の改修にともない、会場確保が今後どうなるか心配。

この議論を受けて、本年度の研究課題を「高体連の競技会—特に施設利用をめぐる（仮題）」とし、第3分科会メンバーに「夏休みの宿題」を課し、それをまとめる形で研究を進めることとした。

「夏休みの宿題」は、「インターハイの代表を選出するにあたり、競技会の開催・運営面（会場確保、審判や運営スタッフの確保、日程や時程、経費の問題など）でどのような苦労があったのかをまず出し合う。特定のフォーマットは設けない。各専門部なりのまとめ方で作成し、夏休み中にメーリングリストにて流す」というもので、「出てきたものを集約し、10月に集まって議論」することとした。

なお、この日の議論の中で、「ここに出てきたさまざまな問題は、中・長期的に取り組み、全国研究大会の第3分科会、または課題研究として発表できるところまで持っていく。研究のための研究に終わるのでなく、教育委員会や行政に働きかけられるようなものにしていきたい」との方向性も示唆された。

「夏休みの宿題」を集めるのは大変であったが、10月19日のミーティングでは、提出されたものをもとに内容の濃い議論が為された。

＜東京都高体連研究部 第3分科会ミーティング（10月19日）報告（抜粋）＞

1. 各専門部から—「夏休みの宿題」をもとに報告

①サッカー（資料あり）、②ラグビー（資料あり）、③アメリカンフットボール（資料あり）、④スケート：アイスホッケー（資料あり）、⑤弓道（資料あり）、⑥剣道（口頭のみ）、⑦少林寺拳法（口頭のみ）、⑧体操競技（資料あり）、⑨なぎなた（資料あり）、⑩アーチェリー（資料あり）、⑪ソフトテニス（口頭のみ）、⑫男子バスケ（口頭のみ）

2. 本年度のまとめの方向性（意見交換）

・「施設の利用」とともに「審判の確保」が、いくつかの専門部で大きな課題として指摘された。

＜施設利用の問題＞

・試合会場として、学校を利用できる専門部と、学校外の施設に依存せざるを得ない専門部で大きな違いがある。それは日常の活動においても同様（例：アーチェリー部の普段の活動で、公式戦と同じ90mで練習できる場所は、大学生と合同練習できる大学の附属学校以外にはほとんどない）。

・競技レベルの向上に対応して施設のレベルも上げていかねばならず、経費がかかる（例：体操競技）等

＜審判確保の問題＞

・審判に相当高度なスキルが求められる競技がある（採点競技や剣道など）。専門的に取り組んできた人でないと審判はできにくく、できる人の負担が過重になる。競技会運営には裏方仕事が不可欠。しかしそのため、自分が顧問をする部の試合に立ち会うことができない。これでいいのだろうか？

・審判養成が進んでいる専門部では逆に、高体連以外の競技会に、審判資格を持つ高校教員が割り当てられ、生徒の活動に関われなくなっている。 等

3. 今後の進め方

「施設」と「審判」に特化して、「高体連の競技会」の事情を把握し、課題を抽出する。そのための簡単なアンケートを、都高体連研究部員対象に実施。11月下旬までに回収。工藤氏が準備。

調査結果を取りまとめて全体的な傾向を把握するとともに、前回・今回と出てきた各専門部の抱える具体的な課題や解決策を出し合って本年度のまとめとする。

こうして本年度の第3分科会の研究の方向性が定まり、本報告に至るのである。

アンケートにご協力くださった研究部員の皆さん、「夏休みの宿題」に真摯に取り組み、互いに問題を共有しようと積極的に議論に参加してくださった第3分科会の皆さん、とりわけアンケートの集計等にご尽力いただいた工藤氏には、心より御礼を申し上げたい。（文責：中塚義実）

東京都高体連 研究部 第三分科会 アンケート結果

質問紙による調査を、2010年11月に、東京都高校体育連盟研究部に44名を対象に実施した。質問紙は郵送で、回答はFAXでお願いしたところ、31名の研究部員から回答があった。(回収率70.5%)。

以下、質問に対応して、結果を述べる。

i. 高体連主催の競技会（インターハイ予選）における施設について

〔1〕質問1：インターハイ予選の期間はどれくらいですか。

専門部	期間	競技日数	専門部	期間	競技日数
スケート	9月～10月	40日間（※1）	ソフトテニス男子	5月～6月	4日間
テニス	4月～6月	16日間	バレーボール女子	6月	3日間
軟式野球	7月～8月	11日間	ソフトボール	6月	3日間
バドミントン	5月～6月	11日間	アーチェリー	5月	3日間
陸上競技男子	4月～6月	10日間	ホッケー	5月～6月	3日間（※2）
陸上競技女子	4月～6月	10日間	弓道	6月	2日間（※3）
バスケットボール女子	5月～6月	10日間	フェンシング*	6月	2日間
卓球男子	5月～6月	9日間	空手道	6月	1日間
バスケットボール男子	5月～6月	8日間	体操男子	5月	
ラグビー	9月～11月	8日間	体操女子	5月	1日間
サッカー	4月～6月	8日間	相撲	6月	1日間
スキー	1月	5日間	ウエイトリフティング*	5月	1日間
ソフトテニス女子	5月～6月	5日間	なぎなた	5月～6月	1日間
ボクシング*	6月	4日間	ボート	6月	1日間
卓球女子	5月	4日間	少林寺拳法	4月	1日間

※1 試合は20日間

※2 都大会1日間・関東大会2日間

※3 男子・女子ともに1日間

〔2〕質問2：競技会の施設はどこを利用していますか。

回答① 学校施設・・・20

回答② 公共施設・・・18

回答③ その他・・・6

<その他の回答及び専門部からのコメント>

バレーボール女子	2日目までは学校施設、3日目は駒沢体育館
スキー	鹿沢スノーエリア
相撲	靖国神社
空手道	例年は高校の体育館を使用。今年は会場が取れず、日本空手道会館を使用。
体操女子	国士舘大学（22年度）
スケート	東大和アイススケートセンター
ラグビー	秩父宮ラグビー場
弓道	東京武道館

〔3〕質問3：競技会の施設はどのように決めていますか。

回答① 毎年同じ場所を利用している

・・・20

- 回答② 毎年違う施設を利用しているが、ほぼ毎年確定している . . . 7
 回答③ 毎年違う施設を利用しており、その度に探している . . . 4
 回答④ その他 . . . 1

<その他の意見及び専門部からのコメント>

ソフトテニス女子

ほぼ毎年同じ場所を使用しているが、その都度探している

ウェイトリフティング

国体予選を兼ねるので都 WL 協会の指定された場所を使用することがある

バドミントン

学校施設に関しては確保が難しく、最終的には役員校を中心に開催している

卓球男子

年によって取れる日、日数が違うので不安定。主に4ヵ所位の会場をアテにしているが、取れる日数は毎年違うので、いつも悩んでいる

空手道

春季大会、秋季大会はほぼ毎年確定しているが、インターハイ予選は受け入れていただける学校が困難になって来ている

バスケットボール男子

ほとんどが一般の高校。上位校の対戦のみ、駒沢等の観客席のある体育館を使用

スケート

会場の確保が難しく、試合開始の時間も平日の20時からということも珍しくない

ラグビー

出来るだけ人工芝のグラウンドを確保するように心がけている。準決勝は江戸川陸上競技場、決勝は秩父宮ラグビー場を毎年使用させてもらっている

弓道

平成24年度東京武道館改修のため、他の施設を使用する予定（詳細は未定）

なぎなた

東京武道館を使用しているが、日程をとるのが難しい。（混雑している）
 しかし、用具を倉庫に置かせてもらえる点は便利である。

ホッケー

大学のグラウンドを借りている。大学リーグとの兼ね合いにより試合日がなかなか決まらない。

少林寺拳法

教員の異動に伴う施設変更がある。

[4] 質問4 競技会にかかる施設費用は、総額でどのくらいですか。

- 回答① 無料 . . . 5
 回答② 1万円以内 . . . 2
 回答③ 10万円以内 . . . 9
 回答④ 10万円以上 . . . 14

<具体的な金額及び専門部からのコメント>

バスケットボール女子 駒沢 15万円・学校施設計 12万円

バレーボール女子 1日目 16校使用（各校1万円） 2日目 4校使用（各校1万円）
 3日目 駒沢体育館 7万3000円 合計 273,000円

スキー	25 万円
軟式野球	48 万円
バドミントン	150 万円（会場数はのべ 50 以上）
テニス	使用面数によって異なる。
卓球男子	505,000 円（2010 年度）

公営の体育館が取れると多くかかる。取れないと学校の体育館が増えるので安くなる

空手道

高校の体育館を使用した場合は 2 万円を支払っているが、今回は日本空手道会館を使用したため、8 万円程度。競技会のための必要物品搬送費用が必ずかかる。

競技用マット 4 面分・大会運営グッズなど輸送コストがばかにならない。

バスケットボール男子	50 万円弱（コート数はのべ 61 コート、試合数は 321 に及ぶ）
ソフトテニス男子	2010 府中の森¥62,400 有明¥129,600（男子としてはこの半額）
ソフトテニス女子	有明¥64,800 府中¥31,200

スケート

220 万円程度（クラブチーム合わせて全 8 チームがリーグ戦を行う。）

1 試合の施設費がおよそ 8 万円とし、全 28 試合行くと、このような金額になる。

ラグビー ¥154,000

サッカー 駒沢補助の人工芝グラウンドの使用料がかかる

ホッケー

例年借りている大学のグラウンドは、その大学の付属高校が参加しているために安く借りられるが、グラウンドが借りられない場合は、もっと費用がかかる。

ボート

協会主催の大会との同時開催という形をとっているため、コース使用料は協会が負担

〔5〕 質問 5 競技会について困っていることは何ですか。（複数回答可）

- | | |
|-------------------------------|--------|
| 回答① 施設使用料がかかる | ・・・ 8 |
| 回答② 施設が遠いので、生徒たちの移動時間や交通費がかかる | ・・・ 8 |
| 回答③ 競技会に見合う施設を探すことが困難 | ・・・ 20 |
| 回答④ 施設の利用制限があり、自由に使用できない | ・・・ 10 |
| 回答⑤ 施設の数足りない | ・・・ 19 |
| 回答⑥ 大会期間が長いため、施設の確保が難しい | ・・・ 5 |
| 回答⑦ その他 | ・・・ 4 |

<その他の意見>

バスケットボール女子

現在協力してくれている学校の協力がなくなると、今後は施設確保が難しくなる可能性がある。

ソフトテニス女子

会場数不足により、大会日数を複数にせざるを得ない。

ラグビー

都心にはなかなかグラウンドがない。雨天などのコンディションが悪いと学校の土のグラウンドは使えなくなることがある。

弓道

他の競技団体と一緒にすることが多く、会場が混んでいて手狭。また、観客席も狭い。

<専門部からのコメント>

陸上競技男子

ハンマーを投げる会場の確保が難しい。(サッカーとの関係)

バスケットボール女子

大会序盤は、施設の確保が課題。終盤は、特定の学校の協力で現在は実施できているが、今後も続くかという課題がある。

バレーボール女子

1日目に16会場必要なため、毎回無理を言って各学校にお願いしている。

3日目の駒沢体育館は、抽選のため、苦勞している。

スキー

SAJやSATの上部団体の基準や条件を備えたスキー場が少ない。

バドミントン

教員の異動や会場提供をしてくれる学校数の関係から、4ブロックから2ブロック制にした。

東京を東西に分けたが、生徒への負担(交通費)が大きい。

空手道

東京都の施設で大会を行うために適当なものがない。(特に武道館)

大会の時期は、どの競技も同じころなので予約も取りにくい。

4月、6月、10月、11月の公式戦5会場の決定が前年度までにできないケースが増えてきた。

今年度のように日本空手道会館あるいは他会場(施設)を検討していく必要が出てきている。

体操男子

体操競技用具のある公共施設が2~3あるが、用具が古い、新ルールに対応できない、用具レンタルにお金がかかる、毎年利用できないなど問題点がある。

バスケットボール男子

会場のごみ問題と駐車問題。新ルール移行期のため、ライン(コート)の補修に苦慮している。

スケート

施設の金額や利用時間帯など、かなり問題はあるが、現状は限られた施設を使用するしかなく、多額の運営費は各チームで分担している。よって、インターハイ予選にかかる費用は30万ほど。(登録費・パンフレット費・施設費)

ラグビー

雨天など、コンディション不良のため中止になった試合を行う予備日やグラウンドを確保しなければならず、大変。また、確保しても使用しない場合も多く、問題となっている。

人工芝など天候に左右されないグラウンドを確保するように努力している。

ホッケー

ホッケーグラウンドが少ない。

アーチェリー

競技会施設(駒沢公園)が大規模改修に入るため、来年度後期以降の施設利用が未定。

ii. 高体連主催の競技会(インターハイ予選)における審判について

[6] 質問1: 競技会での審判は誰が行いますか。

回答① 教員のみ . . . 4

回答② 派遣審判員のみ . . . 5

回答③ 教員と派遣審判員の両方 . . . 16

<その他の回答>

バレーボール女子	派遣教員とは当部の審判（教員）
軟式野球	派遣審判員・役員・生徒
バドミントン	予選は生徒のみ（準決勝・決勝は教員）
卓球男子	生徒の敗者審判
卓球女子	生徒
ソフトテニス男子	選手
ソフトテニス女子	選手と教員

<専門部からのコメント>

スキー

スキーに精通する教員が少ない

相撲

競技団体（都相撲連盟）にお願いしている

空手道

主に教員が行う。不足分（3～4名）を派遣審判員として依頼する

バスケットボール男子

協会公認以外にも、育成の意味合いで、未公認の方を依頼している（教員、一般の方）

スケート

アイスホッケーの場合、日本アイスホッケー連盟に所属しているレフェリーが笛を吹くことが義務付けられており、高体連の教員がレフェリーをすることは認められていない。

ラグビー

1日に多いときには20試合位あり、レフリー確保に苦勞する。
秋シーズンなどは、大学、社会人の試合もあり協会からの派遣も難しい。

弓道

弓道の審判には、特別な資格は必要ない。

ホッケー

大学リーグなどにより審判員の確保が毎年困難

〔7〕 質問2 専門部加盟校の顧問の中に、審判資格を持っている教員は何%いますか。

- 回答① 100% ・・・ 0
- 回答② 70%以上 ・・・ 0
- 回答③ 50%以上 ・・・ 7
- 回答④ 20%以上 ・・・ 7
- 回答⑤ 20%未満 ・・・ 14

〔8〕 質問3 教員が審判資格を取得する際に、どのくらいの期間がかかりますか。

- 回答① 登録のみ ・・・ 1
- 回答② 1年以内 ・・・ 13
- 回答③ 1年以上3年以内 ・・・ 8
- 回答④ 3年以上 ・・・ 5

<3年以上かかる場合の具体的な回答>

- 空手道 まず、空手を2年以上練習しないと、技の速さについていけない。
その後審判技術を身につけていくことになる。
空手の経験がない顧問の先生は審判資格を取りにくい
- 体操女子 競技経験のない者が資格取得することは困難。
- ラグビー 実技と座学筆記の試験あり
- なぎなた 三段以上の有資格者になって、6日間の研修会参加後試験（最短で5、6年かかる）
- アーチェリー 指導経験・実技経験
- 少林寺拳法 四段資格取得後講習会に参加。（最低でも5年はかかる）

[9] 質問4 競技会を開催するのに、審判は全部で延べ何人ぐらい必要ですか。

また、その中で派遣審判員は何人ぐらい依頼しますか。

専門部	審判員	派遣審判員	専門部	審判員	派遣審判員
陸上競技男子	1000~2000	400~800	体操男子	14	10
バスケットボール女子	600	60%~70%	体操女子	16	16
バレーボール女子	100	15	バスケットボール男子	642	200
スキー	20	0	ソフトテニス女子	1952	
相撲	25	20	スケート	10	10
軟式野球	300	42	ラグビー	81	10
ウェイトリフティング	6	4	サッカー	300	
ボクシング	40	38	弓道	10	
バドミントン	300	0	なぎなた	13	13
テニス	60人位		ホッケー	6	6
卓球男子	400	0	ボート	10	
卓球女子	必要ない		アーチェリー	10	
フェンシング	12	12	少林寺拳法	20	10
空手道	25	4			

<専門部からのコメント>

- バレーボール女子
バレーは負けたチームの教員またはコーチが審判をするので、試合数分の審判員が必要。（主審のみ）
ただし、最終日は当部の審判員ですべて行う
- バドミントン
1試合3人審判必要。1会場100試合は行っている
- 体操男子
1種目4名必要。年度によっては1種目3名、最悪の場合2名審判で行うこともある。
男女合計約44名の審判を2日拘束される審判業務、人数確保に苦勞する。
- バスケットボール男子
トーナメントの勝ち上がりの考慮があるので、余裕をもった人数配置が必要
- なぎなた
公正を期するために教員の審判員は用いないで開催している。
審判員は全員東京都なぎなた連盟に依頼している。

[10] 質問5 審判にかかる費用はどのくらいですか。

専門部	教員	派遣審判員	専門部	審判員	派遣審判員
陸上競技男子	¥0	¥2,000	空手道	¥0	¥5,000
バスケットボール女子	1人¥1,500		体操男子	¥5,000	¥5,000
バレーボール女子	¥0	¥0	体操女子		¥5,000
ソフトボール		¥2,000程度	バスケットボール男子	1ゲーム¥1,500	1ゲーム¥1,500
スキー	¥4,500		ソフトテニス女子	¥8,000(※1)	
相撲	¥2,000	¥2,000	スケート		1人¥5,000
軟式野球	¥2,000	¥10,000	ラグビー	¥2,000	¥3,000
ウェイトリフティング	¥1,000	¥2,000	サッカー	1試合¥1300	1試合¥1300
ボクシング	¥0	¥0	弓道	¥0	¥0
バドミントン	¥0	¥0	なぎなた		¥2,000
テニス	¥0		ホッケー		1試合¥3,000
卓球男子	¥0	¥0	アーチェリー	¥0	
卓球女子	必要ない		少林寺拳法	¥0	¥7,000
フェンシング	¥0	¥5,000			

※1 個人戦の決勝戦(2名分)と団体戦の決勝戦(6名分)の総額

<専門部からのコメント>

バレーボール女子	交通費のみ支給
バスケットボール男子	1日2ゲームが限度。審判員の高齢化が進み、1日1ゲームのことも多い。
スケート	1試合3名
サッカー	1試合1,300円プラス交通費2,000円。ただし、チーム帯同で来ている場合は審判手当のみ。東京都サッカー協会からの派遣の場合1試合¥6,000

[11] 質問6 審判資格を有する教員が高体連主催以外の競技会で審判を依頼されることはありますか。

- 回答① 頻繁にあるので、多忙となり困っている . . . 9
 回答② 頻繁にあるが、特に困ってはいない . . . 4
 回答③ 時々ある程度なので、特に困ってはいない . . . 14
 回答④ 全くない . . . 4

[12] 質問7 審判について困っていることは何ですか。(複数回答可)

- 回答① 審判ができる教員の人数が足りない . . . 18
 回答② 審判自体の人数を確保することが難しい . . . 19
 回答③ 派遣審判員を依頼する費用がかかる . . . 11
 回答④ 審判をすることで、生徒の競技を見ることができない . . . 10
 回答⑤ その他 . . . 3

<その他の具体的な回答>

軟式野球	生徒が行っている
卓球男子	生徒の敗者審判のため、正しいジャッジが出来ているとは言えない。
スケート	派遣審判の場合、「仕事」が終わってからとなるため、夜間の試合になってしまうことが多い。

<専門部からのコメント>

バレーボール女子

当部の審判委員会の方は、当部の試合以外にワールドカップ・世界バレー・関東大会・インターハイ・春高バレーと割り当てられるので、生徒の試合を見ることができない場合が時々ある。

ソフトボール

高齢化し、ジャッジに厳しいものがある時もあるように感じる。

バドミントン

試合数が多く生徒による審判制をとっている。年に1回審判検定を筆記・実技ともに行い、審判のできる生徒が各学校に1人以上いるように指導している。

空手道

競技会は何とか成り立っているが、審判員の人数が足りないので、かなりキツイ仕事になる。

体操男子

高校体操関係教員は定年を迎えたり、あと2~3年で定年。何十年顔ぶれが変わらない。その人達が大会運営で1人何役も行う状態。都立は専門の先生が6年くらいで異動し、定着しない。また、移動先には体操競技器具がなく、他クラブ顧問になったり、また、新しく用具を揃えて、一からの出直しは苦しいことだと思う。私学も専門の先生が退職すると、廃部になる場合もある。このままでは、大会運営が厳しいのが現状。

バスケットボール男子

他連盟と日程が重複することも多い。

ラグビー

教員の高齢化が進み、レフリーの資格を有していても、実際にはレフリーが出来ない者が増えてきている。(レフリーを行うには、ある程度ランニングフィットネスが必要)

サッカー

審判ができる教員が足りないわけではないが、皆、自チームの指導もあり、なかなか確保が難しい。

弓道

全体的に弓道経験のある教員が少ない。

なぎなた

なぎなたの特性から平易な競技ではなく、指導者不足、教員不足、部員の減少など将来の展望がたたない。

少林寺拳法

採点競技なので、審判の点数のばらつきを少なくしていかなければならない。
審判を数多くこなすことで、正しい目を養っていくことが求められている。

. アンケートを集約して

今回のアンケートを集約して、高体連の競技会における「施設」及び「審判」についての各専門部の問題点が数多く見えてきた。それぞれの問題点をまとめてみると、以下のようなことになる。

1. 高体連の競技会における施設について

(1) 学校施設を利用している専門部の抱える問題点

高体連の競技会で学校施設を利用している専門部が最も多いことが分かったが、受け入れてくれる学校を探すことが困難になっている専門部も多く、役員校や協力してくれる学校を中心に開催しているのが現状で、役員の先生方には、かなりの負担がかかっていると思われる。

(2) 公共施設を利用している専門部の抱える問題点

公共施設を利用している専門部も多い中で、施設に関する悩みを持たれていることが分かった。

①! 用具に関する問題

体操専門部からの「用具が古く、新ルールに対応できない。用具レンタルに費用がかかる。」という回答や、バスケットボール専門部からの「新ルール移行期のため、ライン（コート）の補修に苦慮している」という回答からも分かるように、公共施設を使用している専門部にとって、もともと施設にあるものを使用することが出来れば、競技会そのものも充実したものになると思われるが、高体連として用具をレンタルしたり、ルールの改定などによって補修しなければならない場面もあるということは、高体連の競技会を開催する上で、非常に専門部として難しい状況になっていることを意味している。

② 競技会の開始時間に関する問題

スケート専門部からの「会場の確保が難しく、試合開始の時間も平日の 20 時からということも珍しくない」という回答にも、注目の必要性がある。競技会そのものが、平日の 20 時から行われるということは、終了時刻も遅くなることを意味しており、専門部の先生方だけではなく、生徒にも相当な負担がかかっているはずである。

③ 施設に関する問題

アーチェリー専門部からの「競技会施設が改修工事のため、施設が未定」という回答からも分かるように、来年度以降の競技会を開催するに当たっての見通しが立たない専門部もあるということは、考えさせられる課題であると感じる。

(3) 施設の費用について

施設の費用についても、バドミントン専門部やスケート専門部では 100 万円を超える費用がかかっているのが現状で、その他にも、10 万円を超える費用が必要な専門部が数多くある。理由としては、競技会の期間が長いことや、多くの会場を使用することなどが挙げられている。このような施設の費用を捻出するためには、専門部に所属する各学校や生徒個人に負担をかける結果となっている。

(4) 施設について困っていること

各専門部の中で、施設について困っていることの多くは、「会場に見合う施設を探すことが困難・会場数の不足」であった。上記のように、施設に関しての問題点を抱えていない専門部は皆無であり、今後の競技会を開催するにあたっての苦労が絶えることはない。施設に関しての生徒への負担や、役員の先生方の負担を少しでも減らし、競技会そのものを充実させていくことが、「部活動の活性化」へつながるものと考えられる。

2. 高体連の競技会における審判について

(1) 派遣審判員に頼っている現状について

アンケートの結果によると、派遣審判員にすべて依頼している専門部もある。なぎなた専門部のように「公正を期するために教員の審判員は用いないで開催している。審判員は全員東京都なぎなた連盟に依頼している。」という考えの場合もあるが、スケート専門部のように「アイスホッケーの場合、日本アイスホッケー連盟に所属しているレフェリーが笛を吹くことが義務付けられており、高体連の教員がレフェリーをすることは認められていない。」という例もある。教員が審判をしないということは、審判を依頼するのに費用がかかるということにもつながっている。

(2) 審判に関する問題点

① 生徒や選手による審判

バドミントン専門部、卓球専門部、ソフトテニス専門部、軟式野球専門部で、「選手や生徒が審判を行う」という回答があり、問題点として「公正なジャッジが出来ているか」という不安があるという回答があった。

審判数の確保という点では非常に参考になる回答であると考えられるが、生徒が審判をすることでのトラブルなどが懸念されるので、その点においては、今後調査していきたい。

② 教員が競技を見ることができない現状について

アンケートの中で、「審判をすることで競技を見ることが出来ない」という回答が少なからずあった。審判数の関係や、一人で何役も行っている専門部の実状であるとは思いますが、生徒が一生懸命に日々練習に取り組み、その成果を発揮する大切な場面において、日ごろ指導している教員がその生徒たちの姿を見ることができないということは、本来あってはならないはずである。競技会後に、反省事項や今後へのアドバイスなどを生徒に伝えることができないことは、部活動の運営上も問題であり、部活動を活性化させていくことの妨げにもなる。費用の面での問題も残るが、審判数をどのように確保していくかが、解決への近道であると考えられる。

③ 審判の高齢化について

各専門部からのコメントの中で、多かった回答として気になるのが「審判の高齢化」である。審判資格を有する教員が高齢化している現状は、専門部によっては、審判数の確保を困難にしている要因でもある。さらに、正確なジャッジができるのかという不安にもつながってくる。審判の高齢化を引き起こす要因として考えられるのは、一つには「審判資格を有するまでの期間」である。「競技に携わっていない人が審判をとることは難しい」の回答や、審判資格を有するのに3年以上かかる専門部もあり、学校現場において審判資格を取りたくても、取ることが困難な専門部もあることが、高齢化に影響を与えていると考えられる。

3. まとめ

この他にも、施設及び審判に関する問題点を多数ご指摘いただいた。施設の問題も、審判の問題も、各専門部において、なんとかやりくりしているのが現状であろうと感じるが、深刻な問題を抱えている専門部もあることが今回のアンケートから見えてきた。このような専門部が抱える問題点に対する対応策を考えることが、「部活動の活性化」につながっていくことになると感じる。

・終わりに

生徒数の減少に比例して、部活動参加生徒数も減少の一途をたどっている。その中で、各専門部の競技会を実施していくことは、非常に困難なことだと思われる。しかし、学校教育の中で、部活動として各種目を選択し、日々練習を行っている生徒たちにとって、日ごろの練習の成果を発揮することのできる競技会は、無くてはならないものである。競技会そのものを充実させていくことは、「部活動の活性化」につながる一つの要因であると考えられるが、今回のアンケートから競技会自体の存続の危機に直面している専門部もあることが分かった。

この点を踏まえて、各専門部におかれては、10年先・20年先を見据えた今後の競技会のあり方を検討していく必要がある。さらには、研究部においても各専門部からのアンケートをもとに、今後の対応策を見出し、いかなければならないと感じる。今回は、「施設」と「審判」についての問題点を取り上げ、「部活動の活性化」を妨げている要因が見えてきた。今後も、研究を続ける中で、それらを集約し、「部活動の活性化」につながるヒントを得られれば幸いである。

最後に、今回のアンケートに対し、公務等でお忙しい中ご協力いただいた研究部の先生方に心より感謝を申し上げたい。

【文責:工藤慶之】

東京都高等学校体育連盟「研究部」規約

第一章 名称及び事務局

- 第1条 本研究部（以下「本部」という）は、東京都高等学校体育連盟研究部と称する。
第2条 本部の事務局は、会長指定の高等学校におく。

第二章 目的

- 第3条 本部は、東京都高等学校体育連盟が教育活動の一環として実施する体育・スポーツ活動に関する調査並びに研究を行い、その発展に寄与することを目的とする。

第三章 事業

- 第4条 本部は、前条の目的を達成するために、次の事業を行う。
1) 競技力向上、普及振興、安全対策に関する調査研究
2) 研究会並びに講習会の開催
3) その他本部の目的達成に必要な事項

第四章 組織及び委員

- 第5条 本部は、各競技専門部及び定通制部から選出された委員を以て組織する。
委員の任期は、2カ年とし、再任は妨げない。

第五章 役員

- 第6条 本部に下記の役員をおく。
1) 部長 1名
2) 副部長 2名（1名は委員長及び本連盟の常任理事を兼ねる）
3) 常任委員 10名
4) 監事 2名

- 第7条 役員は、委員会において選出する。

第8条 役員の仕事

- 1) 部長 部長は、本部を代表し、会務を統括する。
2) 副部長 副部長は、部長を補佐し、部長事故ある時はその職務を代行する。
委員長を兼ねる副部長は、会務を執行する。
3) 常任委員 常任委員は、会務の企画、運営にあたる。
4) 監事 監事は、本部の会計を監査する。

- 第9条 役員の仕事は、2カ年とし、再任は妨げない。補充によって就任した場合は、前任者の残任期間とする。

第六章 会議

- 第10条 委員会は、委員を以て構成し、必要事項を審議決定する。
第11条 常任委員会は、役員を以て構成する。常任委員会は、部長が招集し、必要事項を審議する。なお、緊急事項が生じた場合は、常任委員会で審議決定し執行する。
執行内容については、委員会に報告しなければならない。

第七章 会計

- 第12条 本部の経費は、本連盟の一般会計・研究部費、その他を以てこれにあてる。
第13条 本部の会計は、毎年4月1日に始まり、翌年3月31日に終わる。

第八章 附則

- 第14条 本規約は、本連盟常任理事会の議決を得て変更することができる。

- 第15条 本規約は、平成13年11月16日より施行する。
(経過) 1. 平成19年4月26日 第一次改定
2. 平成21年4月18日 第二次改定

役員の仕事に関する細則

- 1) 部長は、都内高等学校長より選出する。
2) 副部長2名（1名は委員長及び常任理事を兼ねる）は、委員の互選により選出する。
3) 常任委員は、委員の互選により10名を選出する。
(各分科会代表3名、団体種目系3名、個人種目系2名、武道系2名)
4) 委員は、各専門部・定通制部の互選とする。(各専門部より1～2名、定通制部より1名)
5) 監事は、委員の互選とする。

東京都高等学校体育連盟

< 研究部 >		組織と名簿		※氏名の太文字は、新部員。			2010年			
役職名	氏名	専門部	属系	勤務校	〒	所在地	電話	FAX		
部長	山崎廣道			都立清瀬	204-0022	清瀬市松山3-1-56	042-492-3500	042-491-9491	都高体連副会長	
副部長 (委員長)	草木繁生	陸上競技女子	個人	都立松が谷	192-0354	八王子市松が谷1772	042-676-1231	042-675-1237	都高体連常任理事	
副部長 (副委員長)	中塚義実	サッカー	団体	筑波大付属	112-0012	文京区大塚1-9-1	03-3941-8286	03-3943-0848	第三チーフ	
常任委員	奥 正克	ハンドボール	団体	都立つばさ総合	144-8533	大田区本羽田3-11-5	03-5737-0151	03-5737-0151	第一チーフ	
"	塩田伸隆	空手道	武道	都立松が谷	192-0354	八王子市松が谷1772	042-676-1231	042-675-1237	第二チーフ	
"	沢辺治史	サッカー	団体	都立片倉	192-0914	八王子市片倉町1643	042-635-3621	042-635-0682		
"	小林正和	軟式野球	団体	都立立川ろう	190-0003	立川市栄町 1-15-7	0425-23-1356	0425-23-6421		
"	嶋崎雅規	ラグビー	団体	帝京	173-0002	板橋区稲荷台27-1	03-3963-4711	03-3963-6415		
"	高橋智朗	バドミントン	個人	都立西	168-0081	杉並区宮前 4-21-32	03-3333-7771	03-3247-1340		
" (会計)	征矢範子	陸上競技男子	個人	筑波大付属	112-0012	文京区大塚1-9-1	03-3941-8286	03-3943-0848		
"	工藤慶之	少林寺拳法	武道	帝京	173-0002	板橋区稲荷台27-1	03-3963-4711	03-3963-6415		
"	井谷 享	剣道	武道	都立三田	108-0073	港区三田 1-4-46	03-3453-1991	03-3453-2899		
監事	余宮 賢	スケート	個人	法政大学	181-0002	三鷹市牟礼4-3-1	0422-79-6230	0422-79-6260		
"	小川智子	バレーボール女子	団体	駒澤大学	158-8577	世田谷区上用賀 1-17-12	03-3700-6131	03-3707-5689		
	氏名	専門部	属系	勤務校	〒	所在地	電話	FAX	専門部役職	
	征矢範子	陸上競技男子	個人	筑波大付属	112-0012	文京区大塚1-9-1	03-3941-7176	03-3943-0848	常任委員(会計)	
	黒木義郎	陸上競技男子	個人	巣鴨	170-0012	豊島区上池袋1-21-1	03-3918-5311			
	黒須崇仁	陸上競技女子	個人	江戸川女子	133-8552	江戸川区東小岩5-22-1	03-3659-1241	03-3659-4994		
第一分科会 (競技力向上)	福嶋正明	バスケットボール女子	団体	都立清瀬	204-0022	清瀬市松山3-1-56	042-492-3500	042-491-9491		
	沢辺治史	サッカー	団体	都立片倉	192-0914	八王子市片倉町1643	042-635-3621	042-635-0682	常任委員	
	小川智子	バレーボール女子	団体	駒澤大学	158-8577	世田谷区上用賀 1-17-12	03-3700-6131	03-3707-5689	監事	
	小室留美枝	ソフトボール	団体	藤村女子	180-8505	武蔵野市吉祥寺本町 2-16-3	0422-22-1266	0422-22-7680		
	奥 正克	ハンドボール	団体	都立つばさ総合	144-8533	大田区本羽田3-11-5	03-5737-0151	03-5737-0154	チーフ 常任委員	
	井口成明	水泳	個人	東大教育学部附属中等教育学校	164-0854	東京都中野区南台1-15-1	03-5351-9050	03-3377-3415		
	宮川 努	スキー	個人	拓殖大学第一	208-0013	武蔵村山市大南4-64-5	042-590-3311	042-590-3371		
	清留久摩	相撲	武道	都立足立新田	123-0865	足立区新田 2-10-15	03-3914-4211	03-3911-1692		
	小林正和	軟式野球	団体	都立立川ろう	190-0003	立川市栄町 1-15-7	0425-23-1356	0425-23-6421	常任委員	
	久根下和利	ウェイトリフティング	個人	東亜学園	164-0002	中野区上高田 5-44-3	03-3387-6331	03-3387-6335		
14名	高松久一	ボクシング	武道	都立足立東	120-0001	足立区大谷田 2-3-5	03-3620-5991	03-5697-0272		
	氏名	専門部	属系	勤務校	〒	所在地	電話	FAX	専門部役職	
第二分科会 (健康と安全)	草木繁生	陸上競技女子	個人	都立松が谷	192-0354	八王子市松が谷1772	042-676-1231	042-675-1237	副部長 委員長	
	妹尾安起	自転車競技	個人	都立小平西	187-0032	小平市小川町1-502-95	042-345-1411	042-342-7483		
	高橋智朗	バドミントン	個人	都立西	168-0081	杉並区宮前 4-21-32	03-3333-7771	03-3247-1340	常任委員	
	熊澤弘安	テニス	個人	都立府中工業	183-0005	府中市若松町2-19	042-362-7237	042-369-8445		
	筒沼和則	卓球男子	個人	都立多摩工業	197-0003	福生市熊川 215	042-551-3435	042-551-7592		
	嘉戸尚史	卓球女子	個人	都立国分寺	185-0004	国分寺市新町 3-2-5	042-323-3371	042-325-9833		
	加藤政利	レスリング	武道	大森学園	143-0015	大田区大森西3-2-12	03-3762-7336	03-3766-0314		
	佐藤友則	フェンシング	武道	東亜学園	164-0002	中野区上高田 5-44-3	03-3387-6331	03-3387-6335		
	手塚智幸	空手道	武道	帝京	173-8555	板橋区稲荷台 27-1	03-3963-4711	03-3963-6415		
	11名	塩田伸隆	空手道	武道	都立松が谷	192-0354	八王子市松が谷1772	042-676-1231	042-675-1237	チーフ 常任委員
	品川利幸	ライフル射撃	武道	日本大学櫻丘	156-0045	世田谷区桜上水3-24-22	03-3304-4301	03-3304-4328		
	氏名	専門部	属系	勤務校	〒	所在地	電話	FAX	専門部役職	
第三分科会 (部活動の活性化)	三宅 泉	体操男子	個人	高輪	108-0074	港区高輪2-1-32	03-3441-7201	03-3441-6699		
	森田純一	体操女子	個人	都立農芸	167-0035	杉並区今川 3-25-1	03-3399-0191	03-3399-3996		
	長束雅之	バスケットボール男子	団体	都立豊多摩	166-0016	杉並区成田西2-6-18	03-3393-1331	03-3398-3746		
	岡田勝行	ソフトテニス男子	個人	都立北多摩	190-0012	立川市曙町3-29-37	042-524-3903	042-527-1829		
	鈴木浩之	ソフトテニス女子	個人	豊島学院	170-0011	豊島区池袋本町2-10-1	03-3988-5511	03-3983-2704		
	大崎 昭	バレーボール男子	団体	錦城	182-0001	小平市大沼町2-633	042-341-0741	042-345-4255		
	余宮 賢	スケート	個人	法政大学	181-0002	三鷹市牟礼4-3-1	0422-79-6230	0422-79-6260	監事	
	嶋崎雅規	ラグビー	団体	帝京	173-8555	板橋区稲荷台27-1	03-3963-4711	03-3963-6415	常任委員	
	中塚義実	サッカー	団体	筑波大付属	112-0012	文京区大塚1-9-1	03-3941-8286	03-3943-0848	副部長 チーフ	
	野村将貴	弓道	武道	都立晴海総合	104-0053	中央区晴海1-2-1	03-3531-5021	03-3531-5021		
	中村豪介	アメリカンフットボール	団体	麻布	106-0046	港区元麻布2-3-29	03-3446-6541	03-3444-2337		
	山口辰也	柔道	武道	都立荒川工業	116-0038	荒川区南千住 6-42-1	03-3802-1178			
	井谷 享	剣道	武道	都立三田	108-0073	港区三田 1-4-46	03-3331-3082	03-3453-2899	常任委員	
	中島博枝	なぎなた	武道	愛国	133-8585	江戸川区西小岩5-7-1	03-3658-4111	03-5668-1717		
	祖慶良謙	ホッケー	団体	東京学芸大学附属	154-0002	世田谷区下馬 4-1-5	03-3421-5151	03-3421-5152		
	池田 瑠里	ボート	団体	都立日本橋	131-0041	墨田区八広 1-28-21	03(3617)1811	03(3612)5396		
	19名	石川憲司	アーチェリー	武道	都立山崎	195-0074	町田市山崎町1453-1	042-792-2891	042-794-0440	
		足立憲治	登山	団体	明治大学付属中野	164-0003	中野区東中野3-3-4	03-3362-8704	03-3368-3113	
		工藤慶之	少林寺拳法	武道	帝京	173-8555	板橋区稲荷台 27-1	03-3963-4711	03-3963-6415	常任委員