

平成 17 年度

第 2 回 東京都高等学校体育連盟

研究大会 紀要

(土)



期日 平成 1 8 年 2 月 1 8 日

会場 目白大学

(参考資料)

平成 1 7 年度
第 4 0 回全国高等学校体育連

研究大会紀要 (抜粋)

盟

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

大会日程

<<開会式>> 15:00～15:10

- | | | |
|-----------|-----------------------|-------|
| 1. 開会のことば | 東京都高等学校体育連盟研究部部長 | 柿添 賢之 |
| 2. あいさつ | 東京都高等学校体育連盟会長 | 佐藤 幸夫 |
| 3. 祝辞 | 東京都教育委員会 教育庁指導部主任指導主事 | 三田 清一 |
| 祝辞 | 全国高等学校体育連盟会長 | 天沼 照夫 |

<<講演>> 15:10～16:10

「スポーツ栄養の基礎とアスリートのための正しいサプリメント
摂取」

(財) 日本陸上競技連盟 指導者育成委員
管理栄養士 大畑 好美

(質疑応答)

<<研究発表>> 16:20～17:20 各発表25分 質疑応答
5分

<競技力の向上>

「練習の効率化」

～北園高校男子バレーボール部の試み～

バレーボール男子専門部 都立北園高等学校 荒川 智行

<部活動の活性化>

「剣道人口減少、対策後の10年」

剣道専門部 調査研究広報部

都立足立東高等学校 柳 清司

<<閉会式>> 17:20～17:30

<司会者> 東京都高等学校体育連盟事務局長 鴻野 誠



研究大会にあたって

東京都高等学校体育連盟

会長 佐藤 幸夫

昨年度、東京都高等学校体育連盟は長年の懸案だった研究大会をスタートさせ、ここに第2回大会を開催することになりました。後援をいただきました東京都教育委員会に感謝申し上げ、企画・運営に尽力くださった研究部をはじめ関係各位の努力に対し敬意を表します。

高体連の活動は、高等学校における体育・スポーツ活動の振興と生徒の健全育成を目指して行われるものです。その目的を達成するため、都高体連は昭和23年の設立以来、各高等学校における運動部活動を基盤にし、その成果を発表する場として各種大会や競技会を開催することによって多大な成果を上げてきました。しかし、もう一つの柱である調査・研究活動については、その重要性を認識しながらも具体的活動に至りませんでした。

一方で、教育の専門職が指導に当たり組織運営の中核を担う都高体連が調査・研究をおろそかにしては組織の存在意義を問われかねないとの厳しい意見があったことも事実です。また、専門部によってはこれまでも継続的・組織的な調査・研究を行い、その成果を競技力の向上や安全指導に生かしている現実があります。さらには、全国高体連がこれまで40回の研究大会を開催し、他道府県においても独自の調査・研究活動を行っているとの報告があります。こうした状況下で、都高体連としても研究大会開催の機運が高まり、約3年を費やして組織を再編し、規約の策定及び予算措置を講じ、昨年度ようやく第1回大会の開催にこぎつけた経緯があります。

研究大会の趣旨は、「日頃の研究、指導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、高等学校における体育・スポーツの振興と生徒の健全育成に資する」ことにあります。今年度は、都高体連事業見直しの一環として、「優秀選手・優秀校表彰式」と同一日程で行いましたが、会場の確保については目白大学に特段の配慮をいただきました。発表テーマは、競技力向上の分野における男子バレーボール専門部の「練習の効率化」、部活動活性化の分野における剣道専門部の「剣道人口減少。対策後の10年」です。また、健康と安全の分野では研究部第2分科会が「身近に在るスポーツ傷害治療院」を誌上報告します。そして特別講演は、(財)日本陸上競技連盟 指導者育成委員 大畑好美氏による「スポーツ栄養の基礎とアスリートのための正しいサプリメント摂取」です。

いずれも、実践に裏付けられた研究であり今日的なテーマでもあります。高体連に関わる指

導者が一堂に会して情報を共有し、専門部の枠を超えて意見交換することによって課題解決に近づくことを期待しています。

平成17年度 第2回東京都高等学校体育連盟研究大会 役員

会長 佐藤 幸夫

副会長 武田 昭二 村井 信彦 佐治 恒孝 中川 恵

参与 恩田 実 神津 秀晃 田中 茂好 齋藤 元治 森田 聖一

各専門部部長

委員長 柿添 賢之

副委員長 草木 繁生 中塚 義実

委員 鴻野 誠 筒井 睦夫 佐藤 卓 渡部真由美

中島 昭雄 宮崎 明世 内海 秀一 柳 清司

運 営 役 員

総務 草木 繁生

総務員 中塚 義実

渉外・接待 鴻野 誠 筒井 睦夫

会場 中塚 義実

会計 宮崎 明世

紀要 草木 繁生

記録(写真) () ()

記録(録音・テープ起し) ()

受付 内海 秀一 ()

司会者 鴻野 誠

発表 荒川 智行 柳 清司 山下 和秀

平成 17 年度 第 2 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 18 年 2 月 18 日（土） 午後 3 時 00 分～午後 5 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
- 8 内 容 (1) 全体会 2 テーマ
「競技力の向上」(競技力) 1 テーマ <バレーボール>
「部活動の活性化」(普及) 1 テーマ <剣 道>
(2) 紙上報告
「健康と安全」(安 全) 1 テーマ 研究部第 2 分科会
(3) 講 演 スポーツ栄養の基礎とアスリートのための正しいサプリメント摂取
※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 10 分 講演
16 時 20 分 発表
発表時間は 25 分。質疑応答 5 分とする。
17 時 20 分 閉会式

10 参加申込み

参加申込みは、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。

申込先 〒184-8581 東京都小金井市本町 6-8-9

都立小金井工業高等学校内 草木繁生

申込期限 平成18年1月25日(水) 必着

講 演

「スポーツ栄養の基礎と アスリートのための正しいサプリメント摂 取」



財団法人 日本陸上競技連盟 指導者育成委員

管理栄養士 大畑好美

- <略歴>
- 1969年 埼玉県生まれ
 - 1991年 女子栄養大学卒業 管理栄養士、産業栄養指導者
森永製菓(株)入社、健康事業部配属
ユニバーシアード・シェフィールド大会代表選手 栄養調査実施
 - 1992年 スピードスケート・オリンピック強化指定選手 夏季合同合宿帯同
(カナダ・カルガリー)
 - 1993年 陸上競技(競歩) 高地トレーニングにおける日中共同研究参加
(中国・青海省)
 - 1995~98年 横浜銀行女子陸上競技部 栄養サポート担当
(財)日本陸上競技連盟 女子委員

2001～04年 (財) 日本陸上競技連盟 普及委員
2005年～ (財) 日本陸上競技連盟 指導者育成委員
現在は、森永製菓(株)ヘルスフードサイエンス研究所にて、
健康関連製品の企画・開発に携わる

「スポーツ栄養の基礎とアスリートのための正しいサプリメント 摂取」

(財) 日本陸上競技連盟 指導者育成委員

管理栄養士 大畑好

美

1 サプリメントとは？

ここ数年よく耳にすると思われるが、もとは英語の supply に由来し、補足や追加を意味することばである。日本語で表現すると「栄養補助食品」となる。このことからわかることは、「食品」のひとつであり薬品ではないこと、また決してふだんの食生活の主役にはならないものであるということである。さらに日本の法律（薬事法）での制限もあり、「効果・効能」や「処方（1日3回、食後に1錠など）」をうたうこともできない。サプリメントの利用を考える際に、まずこれら基本を踏まえていただきたい。

2 高校生アスリートに必要な栄養とは？

サプリメントの話題に入る前に、ベースとなる食生活のあり方について考えてみよう。

成長にはもちろん個人差はあるものの、高校3年間での変化は心身ともに成人へのステップを踏むとても大切な時期である。このようなときこそ、からだづくりやコンディション維持の基礎となる栄養の重要性を見直すよい機会になると考えている。

筆者は年に数回、全国小学生陸上競技教室を巡回しているが、そこで指導者や保護者の皆さんに必ず話すことがある。それは「ご飯をたくさん食べさせてほしい」ということと、「量を食べる子どもほど強い」ということである。ご飯からは炭水化物という栄養素が摂取できるが、この栄養素はからだのあらゆる活動のエネルギー源となる。私たちのからだを自動車にたとえると、ガソリンにあたるのが炭水化物である。つまりご飯さえしっかり食べていれば、最低限の活動はできるということにつながるのである。さらに食事量が多いということは、それだけ摂取する食品数が増え、さらに体内に吸収される栄養素の種類も多くなっていく。この良い循環により自然と栄養バランスが整い、コンディション維持につながるのである。

成長著しい高校生の場合、ましてトップレベルの選手として活躍している皆さんの場合は、スポーツ活動により消費される栄養量も十分に考慮しなければならない。特に大切な栄養素は、からだを支える骨格の材料となる「カルシウム」、酸素をすみずみまで運ぶ血液の材料となる「鉄・たんぱく質・ビタミンC」、からだを動かす筋肉のもととなる「たんぱく質」である。そしてガソリンの役割を担っている「炭水化物」を十分に摂取することで、ケガや障害にも強いからだを維持することが可能となってくるのである。

3 なにをどれだけ食べればよいか？

昨年（平成17年）6月に「食育基本法」が成立されたことは記憶に新しいと思われる。この法律の前文において「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記し、食育を「生きる上での基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置づけた。これらに関連して同時期に「食事バランスガイド（別表）」の公表もなされた。

食事バランスガイドは「なにをどれだけ食べればよいか」という食事の基本を身につけるための虎の巻として、のぞましい食事の摂り方やおよその量をわかりやすくイラストで示したものである。特徴としては

- ① 料理ベースで目安を示している
- ② 副菜の摂取をすすめている（主食→副菜→主菜の順に掲載）
- ③ 利用する対象者ごとに説明がある（詳細資料にのみ掲載）
- ④ コンビニエンスストアを含めた外食の場での提示を意識している

ことがあげられる。ガイドは日本の伝統玩具であるコマの形をしており、コマの回転を「運動」に連想させ、さらに「水分」が食事やスポーツ活動において欠かせない存在であることから、コマの軸として表現した。とても親しみやすい内容になっているので、ぜひ活用していただきたい。

※ 注意…食育基本法についての管轄は文部科学省であるが、食事バランスガイドの管轄は農林水産省および厚生労働省である

4 どんなときにサプリメントを利用すればよいか？

冒頭でも触れたように、サプリメントとはあくまでも栄養「補助」食品である。つまりこれまで述べてきた食事の基本がある程度はできているが、成長のスピードが速く、またスポーツ活動による消費エネルギーが多く、通常の食事だけでは十分な栄養量をまかなえ切れない場合に利用するものである。実際に摂取する高校生アスリートの皆さんはもちろんであるが、まず監督する立場の指導者の皆さんにこそ、正しい知識と利用法を理解していただきたいと思う。

では実際にどのような種類のサプリメントがあるのか？大きく分けると、

- ① エネルギー（炭水化物）を補給するためのもの
- ② たんぱく質を補給するためのもの
- ③ ビタミンを補給するためのもの
- ④ ミネラルを補給するためのもの

と4パターンがある。

まず①についてであるが、これは2の項で述べたように、ふだんの食事でご飯をしっかり食べていれば、特に不足する心配はない。食欲が低下しているとき（たとえば夏ばてやオーバートレーニングにより疲労が溜まっているとき）は、エネルギー補給用のゼリーなど、喉ごしのよいものでの応急処置をおすすめする。

②のたんぱく質補給には「プロテイン」がよい。飲むだけで筋肉がついてしまおうとか、身長が伸びなくなるといった根拠のない噂もあるが、自分の体格にあわせた量を摂取し、かつタイミングよく利用することで、スポーツパフォーマンスの向上に効果を発揮するものである。一般的なたんぱく質の1日必要量の目安は、体重1kgあたり1gである。体重60kgの人なら1日に60gのたんぱく質が必要ということである。体重と同じ数字分と覚えるとよい。この量は「極端な偏食（好き嫌いや少食など）がなく、1日3食を適量（満腹感を得られる量）食べる」という習慣があれば、ほぼクリアしていると考えてよい。しかしアスリートの場合は、一般人の2倍が必要となる。これはスポーツ活動により消費される栄養量が多いこと、トレーニング後の疲労回復やからだづくりなど、より多くの栄養が体内で必要とされているからである。自分の食事量を振り返り、不足している分をプロテインで補うということを意識しよう。また摂取のタイミングについては、「トレーニング後30分～1時間」または「就寝前」をおす

すめする。いずれも成長ホルモンが多く分泌される時間帯だからである。トレーニング後の摂取では疲労やグリコーゲンのすばやい回復が期待でき、就寝前の利用なら睡眠中からだづくりがなされる ということにつながる（寝る子は育つ ということである）。利用する場合は、ぜひ選手個人の目的にあわせた量とタイミングを考慮していただきたい。

③ビタミンや④ミネラル補給用のサプリメントについては、アスリートの場合は「ちょっと多いかな…」というくらいの摂取でもかまわない。発汗とともに失われやすい栄養素であること、またからだづくりはもちろん、食べたものの消化や吸収など、あらゆるところで利用されているので、保険の意味も含め多めに摂取しておきたい（水溶性ビタミンのB群やCであれば、余計な分は汗や尿とともに排泄されるので、これらが中心のビタミンサプリメントであれば安心である）。

ところで最近インターネットの発達により、通信販売等で海外からも簡単にサプリメントを入手できるようになった。このような個人購入はいろいろな意味で危険が多いので、使用しないことがいちばんである。

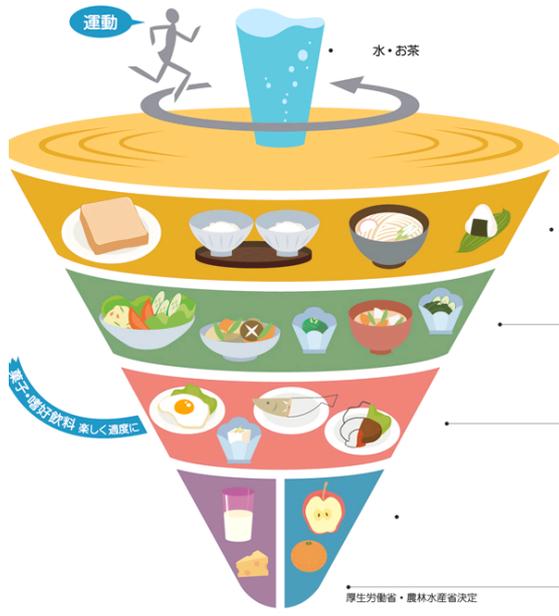
たとえば食品添加物の使用基準を見ても、諸外国と日本とで、その基準が異なることが多く、また栄養量を設計するためのベース（体格など）も異なる。サプリメントを使用する際は、国内メーカーが製造しているものを選択することをおすすめする。またドーピングとの関連という点では、「JADA（財団法人 日本アンチ・ドーピング機構）」の認証マークがついているものであれば、全く問題はない。以上のことを選択の基準にしていただければと思う。

5 トップアスリートであり続けるために…

以上、食生活のあり方からサプリメントの使用について、ごく簡単ではあるが基本を述べてきた。トップを走り続けることは、肉体的にも精神的にも多くの苦労があると思うが、それを乗り越えてこそ、真のアスリートになるのではないだろうか。今このときをきっかけに、ぜひ食生活を見直していただき、食事もトレーニングの一環として捉え、少しでも長くそして有意義に選手生活を送ってほしいと願っている。選手時代に培った正しい食生活は、引退後の生活でも健康維持のためのヒントとして必ず役に立つことであろう。

皆さんのますますのご活躍を心から祈念し、筆を置かせていただくことにする。

※ お断り…本稿ではサプリメントの効果についてより正しく理解をしていただくために、一部、薬事法に抵触するような直接的な表現をさせていただいた部分があることを了承いただきたい。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) <small>つ(SV)</small> ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ローソク2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ
5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) <small>つ(SV)</small> 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめのお酢和え、肉たくあん、ほうれん草のお浸し、煮豆、きのこコンチー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、手の煮つけ、手羽先
3-5 主菜 (肉・魚・卵・大豆料理) <small>つ(SV)</small> 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 焼肉、納豆、目玉焼き、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 <small>つ(SV)</small> 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳1本分
2 果物 <small>つ(SV)</small> みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食量の標準量の単位)の略

研究発表

東京都高等学校体育連盟 研究部 第三分科会(普及)部活動の活性化

「剣道人口減少、対策後の10年」

東京都高体連剣道部、調査研究広報部

都立足立東高校教諭 柳 清司

今回の発表では、東京都高体連剣道部がここ十数年来の剣道人口の減少について調査研究し、その対策としておこなってきたことを紹介する。

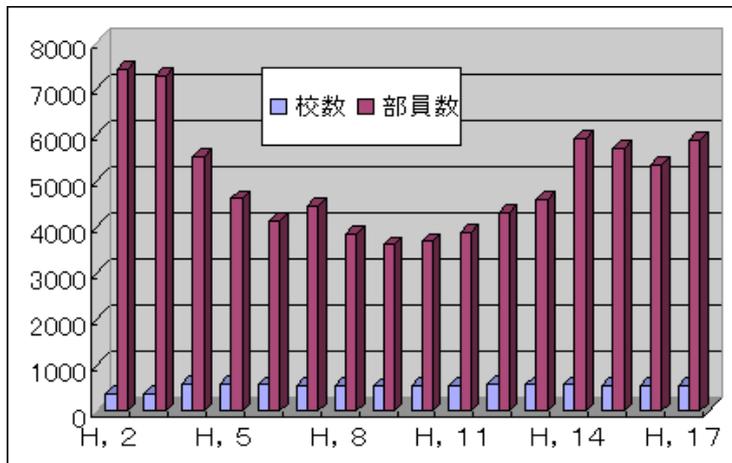
1 剣道人口の減少傾向とここ数年の増加について。

東京都の高校生の剣道人口は毎年5月の部員数調査の結果によると、昭和40年代初め4500人程度であったが年々増加し55年には8000人を超えた。しかし昭和59年度の8863人をピークに減少に転じている。以後、13年連続で減少し、平成9年度には3612人(40, 8%)まで落ち込んでいる。その後、わずかな増減をくりかえしながら傾向としては確実に回復し、平成14年5899人(66, 6%)を数え、平成17年度の調査では5871人という数字がでていた。

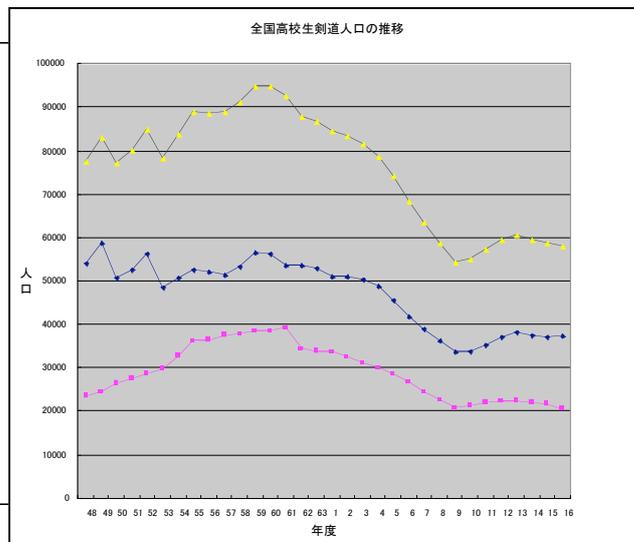
全国の都道府県の高校生剣道人口についてもほぼ同じ傾向があり、昭和59年の95071人をピークに年々落ち込み、平成9年の54539人を底として回復に向かっている。平成13年で60621人(63, 7%)まで回復した。東京は全国の人口の約1割を占めている。

なお、過去10年間の東京都の高校生の総生徒数の推移は平成8年度166,615人か

ら毎年減少し、17年度には136,069人となっている。(81,6%) 東京都の剣道人口は平成8年から17年までを見ると3831人から5871人に増加している。(153,2%)



東京都高体連剣道部加盟人数、校数の推移



全国高体連剣道部加盟人数の推移
上、男女計 中、男子 下、女子

2 剣道人口減少期における東京都高体連剣道部の対策

東京都高体連剣道部では平成5年、剣道人口減少対策委員会(委員長 久保 淳 - 都立秋留台)を設置した。委員会の仕事は、人口減少の理由を調査し、対策を検討することであった。委員会は、「剣道部をやめてしまった生徒に対するアンケート」などを実施し、調査、検討を行った。

○ 人口減少の理由として委員会が考えたこと

- (1) 少子化、高校生の絶対数の減少。
- (2) サッカーなど花形スポーツの流行、剣道より魅力のあるスポーツをやりたい生徒。
- (3) 人気剣道漫画の終了(おれは鉄平、六三四の剣など)
- (4) 指導者のいない学校が多いこと。
- (5) 古い指導体制(先生や先輩との厳しすぎる人間関係)に対する反発。

○ 対策として委員会および高体連剣道部が考えたこと

- (1) 少子化は如何ともしがたいが、部員数が少なくても試合に出られる工夫。
- (2) 剣道が面白く、魅力にあふれるスポーツだと認識してもらうための工夫。
- (3) 広報活動の充実。活躍した者をほめてあげる場をつくる。
- (4) 指導者のいない学校向けの普及指導対策が必要。
- (5) 正しい指導者のありかたの検討。指導者の育成。

3 東京都高体連剣道部がこの10年の間に実施してきたこと

(1) 普及指導講習会

平成8年、組織の専門部の一つとして、「普及指導部」(当時部長 山崎 広道 - 現都立大森. 校長)を設立した。部員数不足で大会に参加できなかったチームや顧問の意見を参考に、指導者のいない学校、練習のしかたのよくわからない学校のための講習会を開催した。こ

の会は本年度で10年目になる。(現部長 矢島 隆 - 都立富士)

現在は講習会を年2回、同時に3会場で開催し、1会場で100名以上の生徒を集めている。

(内容紹介) 平成17年11月6日実施 (於)都立富士高校

<ねらい>指導者のいない学校、部員数の少ない学校を中心に、みんなで剣道を楽しむ。

9:30~12:00 コース別講習 (一級受験コース、基本充実コース、得意技習得コース、上段体験コース、全日本選手に学ぼうコース)

13:00~15:00 試合 学校をばらして団体戦 (審判も自分たちで)

15:00~15:45 合同稽古

(2) 高体連剣道部だより

平成10年、公式戦の結果を生徒に知らせる新聞として「高体連剣道部だより」を創刊した。以後毎年5~6回発行している。

野球以外の高校生のスポーツは東京都で活躍してもメディアにのることは難しい。剣道の場合たとえ同じ大会に参加している仲間であっても大半のチームは負けた時点で帰ってしまうので、今日どこが優勝したのかも知らないという生徒が現実には多い。活躍した者をほめたばかりでなく、今日は早く帰ってしまった彼らにも、「おれたちもがんばってここに名前を載せようぜ」と思わせることができれば、とあって苦勞して作っている。

「剣道部だより」は、調査研究広報部員(つまりふつうの顧問の教員だが)が、公式大会の度ごとに決勝戦の様、優勝校インタビュー、試合結果など取材して作成する。次の大会の会場受付で全ての学校に配布している。なお、毎年関東大会にも記者を派遣し、特集号を発行している。(別紙資料あり)

(調査研究広報部 当時部長 阪本玄吾 - 現都立羽村 現部長 花岡邦郎 - 青稜)

(3) 秋季大会2部制

平成11年、毎年8月下旬に日本武道館で行われている秋季大会を、この年度より2部制に改めた。この大会ではふだんあまり上位に進んだことのない学校が主役になれる。2部の分け方は、春の全国大会予選シード校、支部予選通過校をI部とし、それ以外をII部とする。この日一日限りの編成である。

それぞれの部の中でトーナメントにより優勝、入賞が決まる。決勝戦の扱い、表彰などは、いっさいI部、II部の差なくおこなわれる。「高体連剣道部だより」にもほぼ同じ扱いでとりあげている。

生徒の反応は、初めの年はII部にまわされてしまったことへの戸惑いや不満もあったようだが、その後は上位に食い込む可能性を楽しむ生徒のほうが圧倒的で、この大会は定着した感がある。

なお、この大会は上位の大会につながってはいない。

(4) そのほか、さまざまな試み

① 支部大会での工夫 — 最も小規模な公式戦、支部大会では8つの支部が同一のテーマ「すべての部員が出場できること。多くの学校や個人が入賞できること。」のもとにそれぞれ独自の形態を工夫して大会を営んでいる。

例 学年別3人制の団体戦（ふつうは5人制） 複数チーム可 個人選と団体戦の重複不可（入賞者をふやす）など。

- ② 生徒対象の審判講習会 — 平成16年度より今年で2回目。剣道の理念を理解し、正しい試合をするためには正しい審判法の学習が不可欠であると考えた。昨年度は2月の開催で東京武道館に約400人の生徒を集め、終了後は警視庁の全日本選手に学ぶ稽古会を行なった。
- ③ 段級審査会にむけての講習会などの充実 — だめなものを落とすという考え方ではなく、正しい剣道を身につけさせるという考え方の指導。
- ④ 指導者の研修 — 人間形成、人格の陶冶を目指す「教育剣道」の名のもとに指導者の育成を行ってきた。特に正しい剣道の理念に基づいた審判法の研修会、稽古会など組織的、計画的に行なっている。

4 本稿のまとめ

剣道人口の減少に、本当に歯止めがかかっているとして、その理由を考えるならば上記のようなことが挙げられるかもしれない、というところである。

剣道人口の減少に本当に歯止めがかかっているのか否かは単に統計上の人数だけではわからない。大会の参加状況などとても盛況ではあるが、よくみると5人の団体戦に3人、4人で参加しているチームがかなりある。その参加を認めなければ大会はさびれ、多くの学校の剣道部は試合に出る張り合いをなくしてつぶれてしまったかもしれない。それを認めてゆく柔軟性がわれわれの組織にはあったということだろう。

東京都高体連剣道部の試みがもし功を奏しているのならば、それはつまり十数年前に危機感を抱いた時点でとりあえず集まって、考えて、とにかく対策を打ち出して、それを組織の最重要課題として苦勞をいとわず何年も実践していったということにほかならない。どんなにすばらしい方法であっても単発で終了してしまっても効果は期待できなかったであろう。

紙上研究発表

東京都高等学校体育連盟 研究部 第二分科会 健康と安全

「身近に在るスポーツ傷害治療院」

東京都高体連 研究部 第二分科会 代表

空手道専門部 目黒学院高等学校 山下 和秀

運動部活動において、指導者の方々は、生徒の健康と安全について、細心の注意と最大限の努力を傾注しているのではないかと考えます。しかし、生徒が怪我や事故に遭遇することを未然に全て防止することは残念ながら難しい状況にあります。

そのような事態が発生した時、適切な診断や治療を受けられずに、長期にわたり休養を余儀なくされたり、後遺症に苦しむことも少なくありません。場合によっては命を落すこともあります。また、傷害や障害をかかえながら十分な練習を積めないでいる生徒も多々あるか

と思います。

第二分科会では、そのような生徒のために、スポーツ活動に理解があり適切な処置・処方をしていただける救急病院、スポーツ医、整形外科医、鍼灸師、あん摩マッサージ師などを、各専門部より得た情報をもとにご紹介いたします。

生徒の「健康と安全」、「競技力向上」につながることを願います。

なお、本調査は生徒および指導者への情報提供にとどめ、各医院などの格付けをするものではありません。今後ますます主旨が理解され多くの医院やスポーツドクターのご紹介につながればと思います。

東京都高等学校体育連盟研究部第二分科会

	最寄り駅	医院名・診療所・治療院名	医師・治療者名	診療科目など
1	東武伊勢崎線竹ノ塚	アスリートサポートSACURA	津田 統己	スポーツ整体
2	JR亀有 千代田線綾瀬	北 鍼灸院	益子 英明	鍼灸治療全般
3	都電荒川線 西ヶ原四丁目・滝川一丁目	西ヶ原はり灸接骨院	牧本 雄一郎	スポーツ外傷、はり、灸、マッサージ (骨折、脱臼、捻挫、打撲)
4	小田急線・千代田線代々木上原	原田整体鍼灸院	原田 隆治	あんま、マッサージ、指圧、鍼・灸
5	小田急線成城学園前	成城外科整形外科	小林 明郎	整形外科・外科
6	東急線二子玉川	箕山クリニック		スポーツ整形
7	東急田園都市線桜新町	医療法人社団未知会 宮崎整形外科	宮崎 祐	
8	小田急線下北沢 京王線下北沢	鍼灸エスク下北沢	飯塚 均	スポーツ傷害全般
9	京王線井の頭線明大前	水野スポーツマッサージ療院	水野 和夫	あんま、スポーツマッサージ、鍼灸、ストレッチ
10	JR御徒町 日比谷線仲御徒町	プラスアルファ・カイロプラクティック	星野 真助	カイロプラクティック マッサージ リフレクソロジー
11	池袋	スポーツ診療 少林堂治療院	小林 之隆	捻挫、打撲、肩痛、腰痛、膝痛、肘痛、関節・ 筋肉・神経系の機能障害、原因不明の痛み、 慢性の痛み
12	池袋 東池袋	ティートリート(鍼灸エビハラ)	海老原 隆仁	鍼、灸、マッサージ、カイロプラクティック
13	JR目白	清水クリニック	清水 充	整形外科、リハビリテーション科、外科、 内科、皮膚科
14	丸の内線後楽園 三田線春日	伝通院接骨院	滑田 孝	柔整、針灸
15	丸の内線後楽園 三田線大江戸 線南北線春日	健康工房	大城戸 孝	鍼、マッサージ
16	都営三田線御成門	東京慈恵会医科大学	白石 稔	スポーツクリニック
17	日比谷線大江戸線六本木	ウスイ内科クリニック	臼井 一郎	内科、消化器科、循環器科
18	月島	すぎやま整形外科	村山 靖	整形外科
19	目黒線武蔵小山	太極治療院	大槻 一博	針灸、マッサージ、整体
20	東急線学芸大学 祐天寺	目黒病院外科	楠本 盛一	外科、内視鏡
21	JR吉祥寺	二上鍼灸接骨院	二上 正見	鍼、灸
22	武蔵境 三鷹 調布 各 駅よりバス10分	さくら整骨院	清水 裕正	接骨、針灸、マッサージ
23	中央線国分寺	医療法人社団緑杉会 本町クリニック	杉井 吉彦	整形外科、リハビリテーション科
24	立川 東大和	安川接骨院(立川院)	安川 五生	疼痛一般
25	京王線国領	ヨセミテ マッサージ鍼灸治療院	山脇 啓司	東洋医学
26	京王 南大沢	松岡整形外科クリニック	松岡 素弘	整形外科 リハビリ
27	京王 南大沢	太極治療院	小林 秀雄	鍼、灸、マッサージ、整体
28	西武線東村山	安川接骨院(東村山院)		
29	西武線小川	緑成会病院	富永 雅巳(日 本体育協会公認 スポーツドクター)	整形外科、内科、外科、小児科、皮膚泌尿 器科、リハビリテーション科
30	JR南武線南多摩	南多摩接骨院	石澤 裕人	柔道整復
31	京成線立石	タキザワカイロプラクティックセンター	瀧澤 眞一郎	筋肉骨格神経の機能異常から発生する不定

順番は区域順

次年度更新予定

得意とする傷害・障害治療	電話	アドレス	紹介状	保険適用	
バスケ捻挫、野球肘・肩、ダンサーの股痛、陸上競技シンスプリント	03-3885-6787	http://homepage3.nifty.com/sacura/			1
少林寺拳法、サッカー、野球、新体操、頸部痛、腰痛、肉離れ、シンスプリント	03-3838-2667				2
プロのアスリートのコンディション調整から日常におけるケガの治療まで	03-3918-5275	http://www.jmt-medical.com		○	3
腰痛・肩こり 後遺障害のほぐし	03-3485-1597				4
スポーツ外傷一般	03-3417-0577			○	5
	03-5717-9927	http://www.minovama.jp		○	6
バスケ 剣道 体操 バレエ サッカー ゴルフ ラクロス 水泳 バレーボール 野球 空手 ラグビー 柔道 ソフトボール ダンス アメフト など	03-3703-9111	http://www.vouga.net/mivazaki/			7
捻挫、関節痛、筋肉痛等	03-3466-3478	http://homepage3.nifty.com/vin-van/index.html			8
	03-3328-8541				9
腰痛・肩関節痛等	0120-428-184	http://www.plus-a-chiro.jp			10
なかなか治らない、どこへいっても治らない人の治療、完治してないが競技を続行しなければならない人の治療、卓球・ラグビー・陸上・ダンス・ボクシング・登山などの選手の治療	03-3971-9705				11
スポーツ障害全般(腰痛、肉離れ、捻挫、打撲など)	03-3590-1123	http://www.teatreat.com			12
スポーツ外傷 整形外科全般	03-3980-8182			○	13
腰痛、肘肩痛、各種痛みのトレーナー	03-3813-8610			○	14
ランナー トライアスリート バレー 卓球 バトミントン ビーチボールバレー などの関節疾患 筋肉の傷害など	03-3812-8400	www2.ttcn.ne.jp/wkenko			15
サッカー、陸上、テニスなど	03-3433-1111	http://www.jikei.ac.jp/		○	16
	03-3401-0271	http://www.mvclinic.ne.jp		○	17
整形外科、リハビリ	03-3531-1828			○	18
腰痛 肩背痛 膝・肘痛	03-3794-6657	www.taikyokunet.com			19
消火器疾患	03-3711-5641			○	20
腰痛 関節痛 スポーツ障害等	0422-41-2984	http://www.5b.biglobe.ne.jp/futakami/	○		21
上肢、下肢、筋肉・関節痛、腰痛	0422-32-0333			○	22
スポーツ整形外科一般(特に脊椎関係)	042-324-6643	http://www.aa.alpha-net.ne.jp/honnkuri		○	23
リコンディショニング	042-536-8691			○	24
スポーツ障害(肩・肘・腰)	0424-89-8447	yosemite-pce.co.jp			25
スポーツ障害全般	0426-70-7069			○	26
各県のスポーツ選手、特に陸上が多い	0426-79-2313	http://www.e-taikyoku.com			27
	042-397-5397			○	28
野球肩・肘 サッカーによる膝・足首の障害 ジャンプの多い競技の膝痛 ランニングなどによるすねの痛み	042-341-3011	http://www.ryokuseikai.or.jp		○	29
スポーツ外傷、リハビリテーションコンディショニング 強化訓練	042-379-1196			○	30
慢性腰痛、肩・肘・膝・足首等の関節障害	03-3697-0987				31

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 7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。

役員を選出に関する細則

- 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7名を選出する。
（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

2005年

役職名	氏名	専門部	属系	勤務校	〒	所在地	電話	FAX	研究部
新 部長	柿添賢之			都立西	168-0081	杉並区宮前4-21-32	03-3333-7771	03-3247-1340	
副部長 (委員長)	草木繁生	陸上競技男子	個人	都立小金井工業	184-8581	小金井市本町6-8-9	042-381-4141	042-382-8130	第二
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	03-3941-8236	03-3943-0848	第三◎
新 常任委員	佐藤 卓	ホッケー	団体	成城学園	157-8511	世田谷区成城6-1-20	03-3482-7321	03-3482-7321	第三
新 〃	渡部真由美	ソフトボール	団体	神田女学園	101-0064	千代田区猿楽町2-3-6	03-3291-2447	03-3219-5476	第一
新 〃	筒井浩二	バレーボール男子	団体	都立科学技術	136-0072	江東区大島1-2-31	03-5609-0227	03-5609-0228	第一
新 〃	中島昭雄	バドミントン	個人	文化女子大杉並	166-0004	杉並区阿佐ヶ谷南3-48-16	03-3392-6636	03-3391-8272	第二
新 〃 (会計)	宮崎明世	陸上競技女子	個人	筑波大付属	112-0012	文京区大塚1-9-1	03-3941-8236	03-3943-0848	第三
新 〃	内海秀一	柔道	武道	都立北園	173-0004	板橋区板橋4-14-1	03-3962-7885	03-3962-7680	第一◎
新 〃	柳 清司	剣道	武道	都立足立東	120-0001	足立区大谷田2-6-5	03-3620-5991	03-5697-0272	第三
新 監事	家弓明丈	テニス	個人	都立小金井工業	184-8581	小金井市本町6-8-9	042-381-4141	042-382-8130	第一
新 〃	金澤宏一	少林寺拳法	武道	都立小金井工業	184-8581	小金井市本町6-8-9	042-381-4141	042-382-8130	第三

氏名	専門部	属系	勤務校	〒	所在地	電話	FAX	研究部
新 天野士郎	バスケットボール女子	団体	都立目黒	153-0052	目黒区祐天寺2-7-15	03-3792-5541	03-3792-5945	
新 筒井浩二	バレーボール男子	団体	都立科学技術	136-0072	江東区大島1-2-31	03-5609-0227	03-5609-0228	常任委員
新 松田宣之	バレーボール女子	団体	都立武蔵村山	208-0035	武蔵村山市中原1-7-1	042-560-1271	042-560-8691	
新 渡部真由美	ソフトボール	団体	神田女学園	101-0064	千代田区猿楽町2-3-6	03-3291-2447	03-3219-5476	常任委員
新 乃美弘樹	弓道	武道	都立晴海総合	104-0053	中央区晴海1-2-1	03-3531-5021	03-3531-5024	
新 井口成明	水泳	個人	東大教育学部附属中等教育学校	164-8654	東京都中野区南台1-15-1	03-5351-9050	03-3377-3415	
新 木村 純	スキー	個人	早稲田大学系属早稲田実業学校	185-0035	国分寺市本町1-2-1	042-300-2121	042-300-1123	
新 ◎内海秀一	柔道	武道	都立北園	173-0004	板橋区板橋4-14-1	03-3962-7885	03-3962-7680	常任委員
新 家弓明丈	テニス	個人	都立小金井工業	184-8581	小金井市本町6-8-9	042-381-4141	042-382-8130	監事
新 小野寺 裕	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	
新 山崎哲男	ボクシング	武道	都立南平	191-0041	日野市南平8-2-3	042-593-5121	042-593-1442	
新 井上昭雄	自転車競技	個人	城北	174-8711	板橋区東新町2-28-1	03-3956-3157	03-3956-9779	
新 佐藤智尚	なぎなた	武道	文化女子大杉並	166-0004	杉並区阿佐ヶ谷南3-48-16	03-3392-6636	03-3391-8272	

氏名	専門部	属系	勤務校	〒	所在地	電話	FAX	研究部
新 草木繁生	陸上競技男子	個人	都立小金井工業	184-8581	小金井市本町6-8-9	042-381-4141	042-382-8130	委員長
新 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	
新 中島昭雄	バドミントン	個人	文化女子大杉並	166-0004	杉並区阿佐ヶ谷南3-48-16	03-3392-6636	03-3391-8272	常任委員
新 井原 渉	卓球男子	個人	日本大学豊山	112-0012	文京区大塚5-40-10	03-3943-2161	03-3943-1991	
新 島野新太郎	卓球女子	個人	淑徳学園	112-0002	文京区小石川3-14-3	03-3811-0237	03-3811-8767	
新 松原通雄	登山	団体	東亜学園	164-0002	中野区上高田5-44-3	03-3387-6331	03-3387-6335	
新 ◎山下和秀	空手道	武道	目黒学院	153-8631	目黒区中目黒1-1-50	03-3711-6556	03-3713-7448	
新 佐久間道則	アーチェリー	武道	麻布	106-0046	港区元麻布2-3-29	03-3446-6541	03-3444-2337	

氏名	専門部	属系	勤務校	〒	所在地	電話	FAX	研究部
新 宮崎明世	陸上競技女子	個人	筑波大付属	112-0012	文京区大塚1-9-1	03-3941-8236	03-3943-0848	常任委員
新 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	
新 大串明彦	バスケットボール男子	団体	明大付属中野	164-0003	中野区東中野3-3-4	03-3362-8704	03-3368-3113	
新 柏木信幸	ソフトテニス男子	個人	都立高島	175-0082	板橋区高島3-7-1	03-3938-3125	03-3938-4057	
新 小沢庄一	ソフトテニス女子	個人	日本橋女学園	103-8384	中央区日本橋馬喰町2-7-6	03-3662-2507	03-3662-2506	
新 樋口道夫	ハンドボール	団体	都立調布北	182-0011	調布市深大寺北町5-39-1	0424-87-1860	0424-83-7081	
新 東 宏治	軟式野球	団体	創価	187-0024	小平市鷹の台2-1	042-342-2611	042-344-5988	
新 永岡英之	スケート	個人	武蔵野	114-0024	北区西ヶ原4-56-20	03-3910-0151	03-5567-0487	
新 奥浦隆二	ラグビー	団体	都立府中東	183-0012	府中市押立町4-21	042-365-7611	042-369-8506	
新 ◎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	03-3941-8236	03-3943-0848	副部長
新 梶原成年	アメリカンフットボール	団体	正則学園	101-8456	千代田区神田錦町3-1	03-3295-3011	03-3295-6220	
新 柳 清司	剣道	武道	都立足立東	120-0001	足立区大谷田2-6-5	03-3620-5991	03-5697-0272	常任委員
新 満留久摩	相撲	武道	都立足立新田	123-0865	足立区新田2-10-16	03-3914-4211	03-3911-1692	
新 中根和広	レスリング	武道	日工大付属東京工	153-8506	目黒区駒場1-35-32	03-3467-2130	03-3467-2165	
新 佐藤 卓	ホッケー	団体	成城学園	157-8511	世田谷区成城6-1-20	03-3482-7321	03-3482-7321	常任委員
新 高城彰吾	ボート	団体	学習院高等科	171-0031	豊島区目白1-5-1	03-3986-0221	03-5992-1016	
新 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	
新 橋 学	フェンシング	武道	共立女子第二	193-8666	八王子市元八王子2-786	0426-61-9952	0426-61-9953	
新 金澤宏一	少林寺拳法	武道	都立小金井工業	184-8581	小金井市本町6-8-9	042-381-4141	042-382-8130	監事

氏名	専門部	属系	勤務校	〒	所在地	電話	FAX	研究部
新 乃美弘樹	弓道	武道	都立晴海総合	104-0053	中央区晴海1-2-1	03-3531-5021	03-3531-5024	第一
新 内海秀一	柔道	武道	都立北園	173-0004	板橋区板橋4-14-1	03-3962-7885	03-3962-7680	第一
新 中島昭雄	バドミントン	個人	文化女子大杉並	166-0004	杉並区阿佐ヶ谷南3-48-16	03-3392-6636	03-3391-8272	第二
新 草木繁生	陸上競技男子	個人	都立小金井工業	184-8581	小金井市本町6-8-9	042-381-4141	042-382-8130	第二
新 柳 清司	剣道	武道	都立足立東	120-0001	足立区大谷田2-6-5	03-3620-5991	03-5697-0272	第三
新 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	第三
新 鴻野 誠	事務局長		東京都生涯学習文化財団	182-0032	調布市西町376-3	0424-40-1126	0424-88-6380	