

平成19年度

第4回 東京都高等学校体育連盟
研究大会 紀要



期日 平成20年2月16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>

目次

大会日程		1
大会役員		2
あいさつ	東京都高等学校体育連盟会長 中川 恵	3
開催要項		4
講演		
	「アスリートボディの取扱説明書」	5
	パフォーマンス・コーディネーター 手塚 一志	
研究発表		
	「ラグビー全東京高校代表強化の取り組み」	9
	- 国体優勝を目指して -	
	ラグビー専門部 都立青山高等学校 諫見 雅隆	
	「女子柔道の強化」	13
	柔道専門部 帝京高等学校 木曾 博	
	「「部活動の活性化」に関する基礎的研究 PART Ⅰ」	15
	- 各学校・各専門部の取り組みより（事例紹介） -	
	東京都高体連 研究部 第三分科会 代表	
	サッカー専門部 筑波大学附属高校 中塚 義実	
	「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」<紙上発表>	23
	東京都高体連 研究部 第二分科会 代表	
	空手道専門部 帝京高等学校 手塚 智幸	
研究部規約		29
研究部 組織と名簿		30
	「平成19年度 第42回全国高等学校体育連盟 研究大会紀要(抜粋)」	31

大会日程

<<開会式>>	15:00~15:20	
1.開会のことば	東京都高等学校体育連盟研究部部長	上原 健夫
2.あいさつ	東京都高等学校体育連盟会長	中川 恵
3.祝辞	教育庁指導部主任指導主事	鯨岡 廣隆
祝辞	全国高等学校体育連盟会長	坂田 敬一

<<講演>>	15:20~16:30	質疑応答 10分
「アスリートボディの取扱説明書」		

パフォーマンス・コーディネーター 手塚 一志

<<休憩 10分>>

<<全国研究大会 報告>>	16:40~17:10	各分科会 10分
---------------	-------------	----------

<競技力の向上>	東京都高体連 研究部 第一分科会	代表 高田 美智子
<健康・安全>	東京都高体連 研究部 第二分科会	代表 手塚 智幸
<部活動の活性化>	東京都高体連 研究部 第三分科会	代表 嶋崎 雅規

<<研究発表>>	17:10~18:00	各発表 15分 質疑応答 5分
----------	-------------	-----------------

<競技力の向上>

「ラグビー全東京高校代表強化の取り組み」 - 国体優勝を目指して -

ラグビー専門部 都立青山高等学校 諫見 雅隆

「女子柔道の強化」 柔道専門部 帝京高等学校 木曾 博

<部活動の活性化>

「部活動の活性化」に関する基礎的研究 PART 1

- 各学校・各専門部の取り組みより(事例紹介) -

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

第三分科会 剣道専門部 都立足立東高等学校 柳 清司

第三分科会 ラグビー専門部 帝京高等学校 嶋崎 雅規

第三分科会 アメリカフットボール専門部 足立学園高等学校 富岡 雅

<健康・安全>

「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」 <紙上発表>

東京都高体連 研究部 第二分科会 代表

空手道専門部 帝京高等学校 手塚 智幸

<<閉会式>>	18:00~18:05	
---------	-------------	--

1.あいさつ 東京都高等学校体育連盟理事長 佐藤 光一

<司会者> 東京都高等学校体育連盟 事務局次長 渡辺 昂史

平成19年度 第4回東京都高等学校体育連盟研究大会 役員

会長 中川 惠

副会長 齋藤 元治 澤海 富保 齋藤 光一 藤井 正俊 佐藤 光一

参与 山崎 正巳 大田原弘幸 神津 秀章 田中 茂好

各専門部部長

委員長 上原 健夫

副委員長 草木 繁生 中塚 義実

委員 渡辺 昂史 宮崎 敦子 中尾根美子
高田美智子 手塚 智幸 宮崎 明世 工藤 慶之 柳 清司
佐藤 卓 嶋崎 雅規 東 宏治 熊澤 弘安

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 (講演依頼、会場)

会計 宮崎 明世

協賛企業渉外 宮崎 明世

紀要 草木 繁生

記録(写真) 佐藤 卓

記録(録音・テープ起し) 熊澤 弘安

受付 宮崎 明世 工藤 慶之 柳 清司 東 宏治

渉外・接待 渡辺 昂史 宮崎 敦子 中尾根美子

司会者 渡辺 昂史

発表

諫見 雅隆 木曾 博 中塚 義実 柳 清司 嶋崎 雅規 富岡 雅

全国高体連研究大会報告

高田美智子 手塚 智幸 嶋崎 雅規

講演

手塚 一志

研究大会に寄せて

東京都高等学校体育連盟

会長 中川 恵

平成19年度第4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により開催できますことは、本連盟にとって大きな喜びであります。

全国高体連研究大会が40回以上の歴史を重ねる中で、高体連活動における研究活動の重要性については認識されながらも、東京都高体連では、長きにわたり一部専門部内の研究活動に留まっているという状況が続いておりました。鳴海靖郎・佐藤幸夫の両元会長の『教育の専門職で組織される高体連が研究活動をおろそかにすることは許されない』との強い思いから、約3年の準備期間を費やし、組織の再編と規約の策定、予算措置等を講じて、平成16年度に『第1回東京都高体連研究大会』開催が実現しました。そして、全国高体連研究部長を歴任された柿添賢之前会長のもと、東京都高体連の研究活動として定着させてまいりました。また、当連盟を取り巻く状況は、少子化による生徒減少や部活動離れ、教員定数の削減や教員の高齢化による指導者不足、そして、高校スポーツの在り方が問われる特待生問題など、多くの問題に直面しております。これらの諸問題の解決に向けて、組織的・継続的に調査・研究に取り組むことは、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とって極めて重要であります。その意味で、本研究大会が回を重ね、定着してきたことは極めて意義深いことでもあります。

今回は、「競技力向上」分野では、ラグビー専門部から「ラグビー全東京高校代表強化の取り組み」と、柔道専門部から「女子柔道の強化」を、また「健康と安全」分野からは、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」の紙上発表、そして「部活動の活性化」分野では、研究部第3分科会から「部活動の活性化に関する基礎研究PART」の計4本の発表があります。

また、1月17日(木)から2日間にわたり、金沢市で開催されました第42回全国高体連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、上達屋代表取締役 手塚一志様より、「アスリートボディの取扱説明書」の演題で御講演をいただきます。生徒の最高のパフォーマンスを引き出すとともに、生徒の健康・安全を最優先させることは、指導者としての責務であると思います。本日の御講演は、大切な生徒を預かる者にとって、大いに参考になるものと期待いたしております。

参加された皆様には、本大会の内容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。当連盟といたしましては、今後とも本大会を含め、これまでの貴重な研究成果を全都に広く情報提供するとともに、研究の発展・深化のための条件整備に努めてまいりたいと思います。

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から心から感謝申し上げ、御挨拶といたします。

平成 19 年度 第 4 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20年2月16日(土) 午後3時00分~午後6時00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
- 8 内 容 (1) 研究発表(全体会) 3テーマ
「競技力の向上」(競技力) 1テーマ < 柔道 専門部 >
「競技力の向上」(競技力) 1テーマ < ラグビー 専門部 >
「部活動の活性化」(普及) 1テーマ < 研究部第3分科会 >
(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 仮題「アスリートボディの取扱説明書」
講師 手塚 一志(パフォーマンス・コーディネーター)
(4) 全国高体連研究大会 報告 3分科会

各発表テーマ・講演内容は <http://www.tokyo-kotaiaren.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10分
17時10分 発表 各発表は15分。 質疑応答 5分
18時00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。

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

042-381-4141 FAX 042-382-8130

申込期限 平成20年1月23日(水) 必着

講 演

「アスリートボディの取扱説明書」



パフォーマンス・コーディネーター

手塚 一志

<略歴> 1963年、徳島県生まれ。

池田高校卒業後、大阪体育大、筑波大大学院および東大大学院でスポーツ科学を専攻。1987年より、日本ハム・ダイエー・オリックスでコンディショニング・コーチを歴任。スポーツ科学、生理学、解剖学、力学など知見をもとにスウィング運動の本質を解明。「ジャイロボール」をはじめとし「シンクロの法則」「うねり打法」「クオ・メソッド」など、数々のスポーツ技能熟達法を発見、開発、提唱。数多くの選手が取り入れ、日本野球界の成長に貢献。

現在、スポーツ選手の技能を上達させる職人「パフォーマンス・コーディネーター」として、メジャーリーガーやプロ選手から初心者・小学生まで 1600名に及ぶ会員を擁する技能上達道場「上達屋」の代表を務める。

著書に、『ジャイロボール』『上達道場(ピッチングの巻)』『上達道場(バッティングの巻)』『心に火をつける kids コーチング(投手編)』『魔球の正体』(ベースボール・マガジン社)、『6週刊で投げるジャイロボール(DVD付き)』『ゴルフ達人道場【クオ・メソッド】』(MCプレス)、『ゴルフ・ナイスショットの真実』(光文社)、『うねり打法-ゴルフ編-』『プロ野球バッティング&ピッチング解体振書』(PHP)などがある。

<http://www.beta-e.co.jp>

「アスリート (athlete)」とは英語で「競技者 (スポーツ選手)」の意味。スポーツ選手のなかでも、真剣勝負の舞台で最高のパフォーマンスを発揮することを現時点の生活の中で最優先し、そのために多くの時間をその準備に費やすスポーツ選手のことを「アスリート」と呼ぶのだとボクは捉えています。

今回の話のテーマは『アスリートボディの取扱説明書』。これは、監督やコーチがアスリートをどのように取り扱えば (指導すれば)、真のトップアスリートに高めることができるのか?・・・といったハウツウ物の話ではありません。アスリートボディを取り扱うのは、その選手本人です。選手本人が自らそのアスリートボディを操作することで最高のパフォーマンスに到達する、その方法についてボクの考えを紹介します。

「心技体」という言葉があるように、競技者にとって競技成績と心・技・体との関係とは、密接かつ重要です。この三つのうち、どれか一つが欠けても最高のパフォーマンスは望めません。またそれだけでなく、どれか一つ不安材料があることで、他の充分なはずの二つの要素の足を引っ張ってしまうことさえあります。それほどまでに、心技体を三分割して別々に語ることは難しく、かつアスリートである限りどれも手を抜くことは許されない大切な要素です。

その三つの要素の中で、今回みなさんに紹介するのは「技」の高め方です。ただ、「技」についての話なのですが、その「技」を磨くことに成功すれば、知らぬ間に「体」が変化しているかもしれません。さらに、その「技」と「体」の変化は、結果的に「心」に変化をもたらすことも可能です。

先ほどの悪循環とは逆のパターンです。一つの傑出した要素が、他の二つの要素を引き上げるのです。たとえば、精神的に弱いと思われていたある投手が、自らの身体の操り方 (操作方法) に会うことで、投げるボールの質が変化し、スピードが上がり・キレが増し・コントロールが良くなることがあります。すると、それまでは通用しなかった自分のボールが通用するようになったことで、強気のピッチングができるように変化するケースがあります。さらに、「体」付きが変化することもあります。ヘビーなウエイトトレーニングをしていないにもかかわらず、その競技に必要な部分に肉が巻くように発達してくるのです。すなわち、『アスリートボディの取扱説明書』を手にし、それを根気強く自分の身体の奥底に染みこませるべく鍛錬を続ければ、ただそれだけで技だけでなく、身体も心もアスリートへと深化して行くのです。みなさんは、自分の身体の動かし方を解説しているガイドブックを読んだことがあるでしょうか?ボクはありません。ボクも大学まで野球を、その後は現在もラグビーをプレーしています。その中で、自分の身体をどう動かせばヒットが量産でき、どう動かせば敵のすき間を縦横無尽に切り開くことができるかについて試行錯誤の中でつかみ取ろうとしてきました。コーチや仲間からのアドバイスも加えました。そうやって会得した技術によって、スポーツを楽しんでいるわけです。ただ多くの場合、開眼してはすぐ閉眼し、今度こそ「つかんだ」と思った技は、2週間もすれば身体の記憶から消えてしまっている、そんな経験をくり返して来ました。

ところが、あったのです。すべての選手に共通する最も適切な身体操作方法が。これを知り身に付けることで、これまでみなさんがいつかあのおとき経験した「ものすごくいい状態」のパフォーマンスをコンスタントに発揮することが可能になるでしょう。

これまでボクたちは、取扱説明書を持たずに、人体という超高性能マシンを操り戦ってきたのです。いえ正確に言うならば、各競技でほんの一握りのプレーヤーだけはその方法を身に付けていたかもしれません。彼らはその世界で一流と呼ばれたり、ときには達人とか天才などの称号を与えられることもあります。彼らだけが持っていました。だからこそどんなにプレッシャーが掛かる場面であったとしても、毎回同じパフォーマンスを発揮することができたのです。逆に言えば、自分というマシンの操り方を理解できてないからこそ緊張してしまう隙を生み出すのです。なぜなら、マシンの操作方法自体は場面には関係ないからです。本当に心底、自分の身体のこの部分をこう動かせばその結果こんなボールが投げられる、こんなシュートが打てる、こんなレシーブになるとわかっていれば、スポーツの中での身体の動きは自転車を乗りこなすかのようにオートマチックに近づいていくことでしょう。

その身体操作を、統括連結操作術 = 【クオ・メソッド】(connective unified operation method) と名付けました。身体の一部を動かすことで、体幹や四肢は連鎖運動し、自動的(オートマチック)に動かされるという身体操作の方法があることを突き止めたのです。

鍵を握る身体のパーツは骨盤の中の”弓状線(きゅうじょうせん)”という部分です。ここがアスリートを操作する”シフトレバー(操縦桿)”でした。人間には、約400の筋肉と200の関節があり、それらが複雑に配された神経網によって共同作業し円滑に動く仕組みになっています。歩くという行為でさえ、この運動に参加していない筋肉・関節は存在しません。もちろん、どのようなスポーツ競技であれ、すべての筋肉・関節が参加します。それはもう奇跡的というしかないようなタイミングと効率で、すべての仕組みを活用し見る者に感動と驚きを与えるのです。

ところが、ボクたち自身は、その400の筋肉を一つずつどう使うかは意識していません。たとえば、練習で4回転ジャンプを成功させることができるフィギュアスケートの選手なら「次はあのタイミングで4回てーん、えいッ」と頭で念じるだけでそれが実現できるはずです。これは、反復練習によってその選手の身体の奥底に「4回転ジャンプの筋肉と関節の使い方のパターン」が落とし込まれているがゆえ。それを取り出したいときには「4回てーん、えいッ」と念じさえすれば自動的に全筋肉と全関節は最高の仕事をします。

ならば、なぜ失敗するのか？ それは”意識”するからです。練習では大脳からの指令は、ただの「4回転てーん、えいッ」だけ。これが自動運転のスイッチボタンです。ところが、試合になると、それも大切な大会になればなるほど、「ここだけはミスが許されないんだよう～4回てーん、えいッ」とよけいな”意識”をスイッチに付け加えてしまうことがあります。気持ちはわかります。理解できます。それが人間というモノ。平常心こそ勝利のパスポートと理解しつつも、それができないからこそ感動のドラマが生まれるのもスポーツの魅力でしょう。かといってこれをやってしまっただけはふだん通りの実力が出せない。いつまでもここ一番で勝負弱い選手、メンタル面の弱いプレイヤーのレッテルを背負い続けてしまいかねません。

弓状線を操る方法がそれを解決してくれます。アスリートにとっての操縦桿(弓状線)を操作すれば、競技中の大脳(意識)からの命令は極力消失させることが可能になります。400の筋肉・200の関節を連結し統括操作するためのシフトレバー分割させ交互に擦り合わせるように動かすことで、われわれの身体は強く美しく感動的な動作を生み出すことができるのです。それはある意味、操り人形のような状態です。ただ、人形師が天井から複数の糸を垂らしてあなたを操るのではありません。あなた自身があなたの身体を自由自在に操るのです。自らの背後にひざまずき、骨盤の中に手を差し入れ、二本の操縦桿をグッと握りしめたあなた自身をイメージしてください。そしてその二本の操縦桿を、前後に擦り合わせるようなイメージで動かします。これを【ブラッシング】と呼びます。

【ブラッシング】によって、走ることも、投げることも、打つことも、蹴ることも、舞うこともできます。運動の速度や強度の微調整も可能です。たとえばゴルファーなら、300ヤードショットのときは”ズバッ”、100ヤードのアプローチなら”スパッ”っという感じで擦り合わせのキレ味を調整することで飛距離の調整が可能になります。思い浮かべる”音”は、自分をもっともそのパフォーマンスを思い浮かべやすいモノでかまいません。

今回の講演で、この自分自身の身体を思い通りに操ることのできる操縦桿が見つかったという話と、その操縦桿を【ブラッシング】させることで場面に関係なく最高のパフォーマンスを実現できる可能性があり、それには自分だけがしっかりと行く”音”を見つけ身体の奥底にまで落とし込む鍛錬が重要だということをお話させていただきます。この考え方が、今日集まっていたいたみなさまのお役に立てれば幸いです。

メモ

「ラグビー全東京高校代表 強化の取り組み」

～国体優勝を目指して～

東京都高体連ラグビー専門部強化委員 諫見 雅隆

1. はじめに

ラグビー全東京高校代表チーム（以下オール東京）は平成19年秋田わか杉国体において3年連続3位という結果を残した。オール東京は最終（最大）目標を国体優勝に置いているので満足のできるものではない。しかしながら3年連続3位という成績を残す以前の6年間は国体本大会にも進めない（関東ブロック予選にて敗退）期間があった。そういった意味では強い東京の復活の兆しが見えてきたといってもいいだろう。

以前國學院久我山・日黒といった強豪校が東京の予選を勝ち抜き全国大会（全国高等学校ラグビーフットボール選手権大会兼高校総体・通称花園）へ進めばそのまま決勝のカードとなるような時代からさしたる国体への取り組みをせずとも上位校の能力の高い選手を集めるだけである程度の成績を残していた時代が永らく続いた。都内有力各校の国体への位置づけがはっきりしないまま、また他県の強化・普及が進む中で連続して国体に出場できないことで改革に手を付けることになった。改革の4年目以降3年連続3位はその改革が徐々に実を結びつつある経過である。以下その取り組みの一部について報告する。

2. 強化普及組織の整備（役割の明確化）

別紙資料 参照

- (1) 強化スタッフの体制を整えより多くの目で選手発掘、育成、選考をおこなう。
- (2) 強化スケジュールの決定 別紙資料 参照
- (3) 強化委員会の定期的（春季大会・花園予選・新人大会直後）開催
- (4) 関東選抜やU17 関東代表への選手推薦
- (5) 強化コーチ派遣（伝達講習を兼ねる）

3. オール東京ジュニアチームの立ち上げ

- (1) <ジュニアの目的>

オール東京への意識付けと技術の普及

ジュニアからの強化・育成を行い、オール東京の国体優勝を目指す。

代表になるプライドの構築

都県対抗戦Aブロック優勝

- (2) 取り組み（18年度）

第1回練習会（6月11日）関東大会出場チーム以外からの選出選手 55名

（6月18日）関東大会出場チームからの選出選手 51名

選手選出は各加盟校の監督推薦（別紙資料 参照）により、書類選考はおこなわない。

コンセプト：代表への意識・自己アピール

第2回練習会（7月16日）75名

コンセプト：関東選抜セレクション内容の落とし込みとオール東京ジュニアとしての基本概念の提示。

第3・4回練習会（8月29日・30日）45名

コンセプト・コミュニケーション能力の重要性とその発現

・ゲームライクな練習における個人の積極的かつ得意なプレーの発揮。それらが有機的に結合しチーム力に発展していくためのコミュニケーションの重要性。

千葉高校セレクト戦へ向けて、3回（12月24日・25日）の練習会

コンセプト：選抜選手としてのプライドの高揚と取り組む意識の定着化

：選抜チームとしての試合経験をより有意義にするための戦略・戦術の重要性とその落とし込み

対千葉高校セレクト（44名）：12月26日 25分×4本 クボタ船橋工場G

都県対抗戦（25名）へ向けて、3回（2月7日・8日・10日）の強化練習会

コンセプト：代表選手としてのプライドの高揚と取り組む意識の定着化

：代表チームとして結果を出すための戦略・戦術の重要性とその落とし込み

都県対抗戦

対 埼玉選抜 32 - 7 勝利（2月11日） 対 茨城選抜 40 - 12 勝利（2月17日）

（3）成果

前年の都県対抗戦オール東京チームと比較して、格段にチームへの求心力・戦略戦術等への理解が深まった。その結果、今年度ミニ国体そして本大会へと臨むシニアチームへの礎づくりとなった。

100名を超える選手データを持ち、それを強化スタッフが追跡していくことにより、より正確かつ適正な選手選考を行うことができた。

練習会・強化試合を重ねるごとに、チームの垣根を越えラグビーを愛する仲間が切磋琢磨できる場として機能してきた。

4．オール東京のステータス・プライドの構築

全ての取り組みはここに通じる。トーナメントの大会を勝ち抜いていくためには戦略・戦術の落としこみやテクニカルの重要性は言うまでもない。しかし何より精神的部分が重要となる。花園を目指す一方で東京の代表選手としてプレーをしたい、全国制覇を目指したい、花園を目指すライバルたちと最強の代表チームに上り詰めたい、チームを離れて一人の選手として評価されたい、もっとうまくなりたいなど理由は様々である。その代表選手への憧れやオール東京のプレーヤーとしてのプライドを構築できるように、その代表選手たちを高めていく意識をまずスタッフが持ち続ける。オール東京になり得る全ての選手に関わる全ての場面においてこの意識が必要になる。この精神的な支えがあって今国体での2回戦優勝候補筆頭の福岡県相手に終了間際の逆転勝利や、前回大会も優勝候補の大分県相手に勝利が生まれたと考えている。

5．おわりに

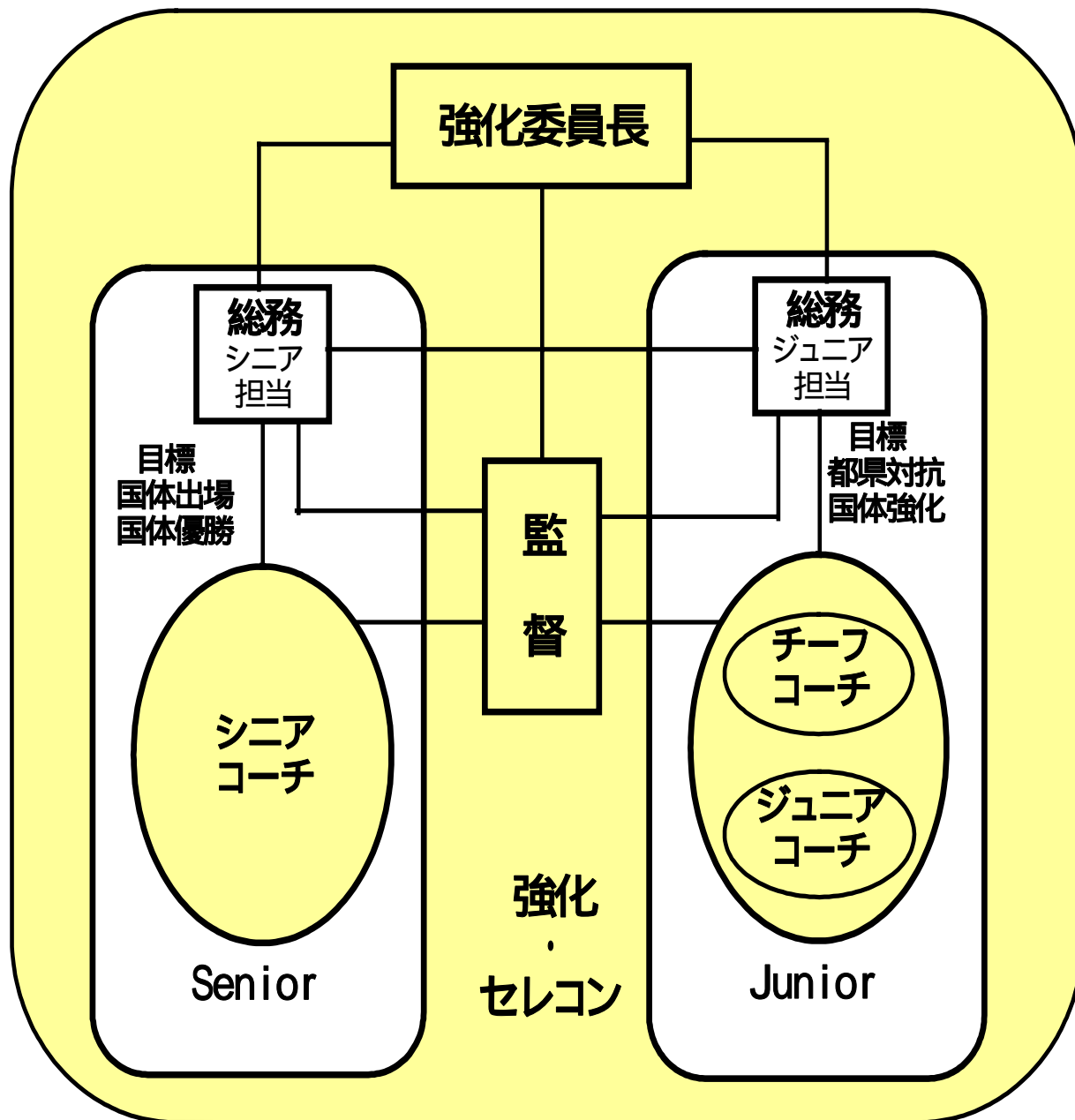
わか杉国体終了後選手に書いてもらった感想文を一つ紹介する。

「オール東京は自分をいろんな面で大きくできる場所です。技術はもちろん、体、人間ととても大きく成長できると思います。どう成長できるかは言葉ではうまく表現できませんが、いま自分ははっきり成長を感じています。オール東京になったからにはチームのために体を張って自分を犠牲にしても仲間を助けるという自己犠牲の精神を忘れずに頑張ってください。来年こそオレらが達成できなかった日本一を絶対勝ち取ってください。最後にオール東京のスタッフのみなさん自分たちのためにこんなにも良い環境を用意していただきありがとうございました。とても良い経験ができました。本当にありがとうございました」

近い将来オール東京が覇権を持ってきてくれることを信じて疑わない。

強化委員会組織図

資料



- ・強化委員長は、セレコンも兼ねる。
- ・強化委員長の任期は4年、監督の任期は2年とする。
- ・監督はシニア・ジュニア両スコッドを総括する。
- ・シニアスタッフはFWコーチ1名、BKコーチ1名とし、任期は最長2年とする。都県対抗後の強化委員会で1年ごとに決定する。
- ・ジュニアスタッフはFWコーチ2名、BKコーチ2名とし、任期は特に定めない。都県対抗後の強化委員会で1年ごとに決定する。なお、4名の中から1名のチーフコーチを監督が指名する。
- ・シニア・ジュニアコーチは国体終了後、都県対抗までジュニアチームの強化にあたる。
- ・総務の任期は原則として2年とし、専門部委員の中から国体後の強化委員会で1年ごとに選出する。

資料

オール東京 年間強化スケジュール

ALL TOKYO

		12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
東京	各大会	新人大会	新人大会	新人大会		春季大会	春季大会				全国大会都予	全国大会都予	全国大会都予
関東				都県対抗戦 関東新人大会				関東大会 (東京都)		ミニ国体 (埼玉県)			
全国		全国大会	全国大会				全国選抜大会						国体(秋田) 10/5~9
強化委員会	シニア					選手選考	選手選考	最終セレクション (6/17) 国体登録 35名決定 強化試合(国際) (6/22~24)	強化練習 (7/13~16) 強化試合 遠征合宿 (7/20~22)	強化合宿 (8/19~23) ミニ国体 (8/24~26)		強化練習 (10/1~4) 国体 (秋田) (10/5~9)	
	ジュニア	練習会 試合 選手選考	都県対抗戦 メンバー決定	練習会 都県対抗戦	監督推薦依頼	選手選考	選手選考	練習会 (6/10) 選手選考	練習会 (7/16) 選手選考	練習会 試合 (8/30~31) 選手選考	選手選考	選手選考	選手選考
現高校3年生		18年度ジュニア				19年度シニア							
現高校2年生						19年度ジュニア							
						20年度シニア							
現高校1年生						20年度ジュニア							
						21年度シニア							

資料

	氏名	学校名	生年月日	ポジション	可能なポジション	身長	体重	50m	100m	400m	1500m	立ち幅跳び	推薦理由
	記入例	東京	1989/1/1	1	23	180	95	7.3	12.8	68	5.50	250	(イウ)身長体重ともに恵まれており、スピードもある。コンタクト能力も高い
1			1989/11/17	SO		166	69.5	6.5	12.5	59	5.30	240	(アイウエ) ディフェンスとゲームメイクに優れている
2			1989/4/23	WTB	CTB	179	75.0	6.3	11.3	55	5.20	255	(アイウエ) スピードとディフェンス
3			1989/7/3	HO	NO8	172	88.0	7.0	13.3	68	6.00	220	(アイウエ) コンタクトが強い
4			1989/5/27	CTB	SO	175	70.4	6.8	12.8	60	5.40	235	(アイウエ) パスとキック
5			1989/8/4	NO8	LO	178	77.0	6.9	12.9	61	5.40	230	(アイウエ) コンタクトが強い
6			1990/3/17	FB	WTB	170	61.8	6.6	12.6	60	5.45	230	(アイウエ) スピードとディフェンス
7			1989/6/27	SH	WTB	161	58.0	6.9	12.9	60	5.10	210	(アイウエ) パスと状況判断
8			1989/6/13	FL		174	75.0	6.7	12.7	60	5.40	235	(アイウエ) リンクプレータックル
9			1989/5/12	WTB		164	62.3	6.5	12.5	62	5.40	235	(アイウエ) スピードとステップ
10			1989/7/13	LO		181	76.0	6.8	13.0	62	5.50	240	(アイウエ) サポート
11			1989/10/13	WTB		161	61.0	6.7	12.9	62	5.40	235	(アイウエ) スピードとディフェンス
12			1989/5/6	CTB	WTB	176	67.0	6.8	12.9	61	5.40	235	(アイウエ) ディフェンス
13			1989/11/28	LO.FL		177	79.0	7.0	13.0	62	5.50	230	(アイウエ) サポート力
14													(アイウエ) ア ラグビースキルが優れている イ 運動能力が優れている ウ 体格が秀でている エ 向上意欲が特に素晴らしい

「女子柔道の強化」

柔道専門部 帝京高等学校 木曾 博

2008年は北京オリンピックゲームが開催されます。前回アテネ大会では日本女子柔道は、実に7階級中5階級で金メダルを獲得しました。嘉納治五郎師範が唱えた、「精力善用」「自他共栄」の理念の下、日本柔道はその競技力を向上させてきました。そしてその競技力向上の基本になるのが、中学・高校という所謂ジュニア期になることは間違えありません。今回、このような機会を頂いたことで、今までの実践を振り返ってみたいと思います。

【女子柔道の歴史】

- 1882(明治15)年 嘉納治五郎、下谷町永昌寺(12畳)に講道館柔道を創始する。
- 1926(昭和元年) 講道館女子部発足する。
- 1933(昭和8)年 小崎甲子 最初の女子初段となる。
- 1943(昭和18)年 女子柔道護身法が制定される。
- 1978(昭和53)年 第1回全日本女子選抜体重別選手権大会開催。
- 1980(昭和55)年 世界女子柔道選手権大会開催(アメリカ・ニューヨーク)
- 1983(昭和58)年 福岡国際女子柔道選手権大会開催。
- 1988(昭和63)年 ソウル・オリンピック開催。女子柔道は、公開競技として開催。
- 1992(平成4)年 バルセロナ・オリンピック開催。女子柔道が正式種目として採用される。
- 1999(平成12)年 バーミンガム世界選手権大会から、女子の黒帯から白線が消える。(国内は従来通り)
- 2004(平成16)年 アテネ・オリンピック開催。女子柔道の活躍。

講道館創始以来、女子柔道は所謂「試合」は実施されていなかった。東京オリンピック以来「世界のJUDO」にその姿を、変えていく中で、日本国内では、女子の試合は昭和53年まで実施されていなかった。このことは、日本の女子柔道が、世界の中では、後進国であったことを意味している。

【女子柔道選手の強化について・・・男子との相違に関して】

1 基本的な技術練習について

柔道の練習方法は、古くから「かかり練習・約束練習・自由練習」といわれる、3種の練習方法が確立されており、このことは男女において際立った相違点は認められない。

競技力向上のために、身体トレーニング(筋力・敏捷性・心肺機能)は不可欠であるし、立ち技における組み手などのパターン練習、各種攻撃練習、寝技におけるパターン練習など、各校それぞれの工夫はあるにせよ、基本となる技術練習方法は、差異はない。

2 練習への導入について

前段で、技術練習についての差異は、男女での有意な相違はない、と述べたが、練習への導入に関しては工夫をしている。以下に、本校での取り組みについて、報告したい。

(1) モチベーションについて

如何にして、モチベーションをあげるか

指導者にとって、常に向き合う課題である。達成させてあげることとモチベーションとの関係は何か、多くの先生方は目標を達成させるためにモチベーションを上げるという方が多いが、私はモチベーションは達成感を満たす事によって固まると思っています。必ず達成できる目標を作って指導をしています。人によって目標は違っていますが出来たことによって次の目標を設定していくことにより、最初は「出来るかも」から「出来る」にかわっていくように指導することを、その重点に置いています。マイナス思考を取らせないように練習・試合でも常にプラス思考になるようにしています。個別には波の送り方に注意をしています。目標の設定の仕方も短期・中期・長期があり注意をはらっています。

(2) 怪我対策について

女子選手は、男子選手に比べて怪我が多い

なげる・しめる等の競技のため怪我が多い。そのためアップ時間が大切であり30分から1時間の時間をアップの時間にあてている。柔道の練習時間としては2時間から2時間半が限度でそれ以上は集中力もなくなり怪我にもつながるのでおおむね3時間をベースにしています。

(3) パターン練習について

男子と比べると、ひたすら・・・

女子は技術向上力が遅いので噛み砕いて理解させていかないといけないのでパターン練習は基礎練習のみで、それを補うため大学生・社会人との遠征で対外練習を繰り返しています。その中でも達成できる目標を設定して指導をしています。

(4) 勝利への意識づけに関して

常にプラスイメージにしてあげる。生徒と接するとき心がけていることは「絶対に大丈夫できる。」ということ声をかけている。マイナスイメージを持たせない工夫をしている。手を合わせるなどのボディランゲージを使い練習・試合でのモチベーションを言葉を交わすことなくプラス思考になるように指導をしています。

常に良い形で試合が出来るようにしています。情熱をかけていけば良い方向に行くのではないかと思います。

(5) 試合当日

全日本ジュニア優勝 H選手

(1)～(4)のトレーニングを徹底的に行い、自信を持って行くことを指導した結果。シード選手ではなかったけれど試合後とにモチベーションがあがっていった。選手は先生が「自信をつけてくれた」といっていた。

インターハイ優勝 U選手

体重が2kgオーバーだったが声かけをして体重を落とし試合に出場できた。試合に出たら負けなという言葉をかけていた。

力が出せなかった選手

大半の生徒は力が出せない子供が多いなかでも、少しでも上昇させる努力を忘れない限り、たとえ、勝てなくても柔道をやっていたことによって子供たちは満足して卒業して行ってくれると思います。

本日は本校の取り組みについて発表させていただきましたが、東京都の生徒がますます良い方向へいきますように宜しくお願いいたします。

「部活動の活性化」に関する基礎的研究 PART 1

- 各学校・各専門部の取り組みより（事例紹介） -

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

はじめに

「部活動の活性化」は、学校や地域社会の活性化、スポーツの活性化、そして何より生徒自身の高校生活の活性化のために、求めていきたいことである。しかし、そもそも何をもって「部活動の活性化」とするのだろうか。本質的な議論が為されないまま、この言葉が独り歩きしているのではなからうか。

2006年度より本格的にこのテーマに取り組むようになった本分科会では、まず「部活動の活性化とは何か」について議論した。以下は、昨年度の第3分科会ミーティングでのメモの抜粋である。

1. 何を明らかにするのか = 研究の意義・目的

1) 「(運動)部活動の活性化」とは何か 究極のテーマか（もしくは前提か）

学校的（教育的）視点

- ・学校経営の観点から ... 生徒数減への対応
 - ・生徒指導の観点から ... 目標を持たせる。部活動を“通しての”教育（手段論的立場）
- スポーツ的視点
- ・普及（大衆化）の観点から ... 誰もが参加できる部活動とは
 - ・レベルアップ（高度化）の観点から ... レベルに応じたプレーが楽しめる部活動とは
 - ・生涯スポーツの観点から ... スポーツ“そのものの”教育（目的論的立場）
- その他
- ・多様化の観点から
 - ・地域との連携の観点から

2) 現状はどうなっているのか さしあたりこの部分について取り組みたい。しかしながら、

- ・専門部ごとに事情は異なる
- ・学校ごとに事情は異なる

3) 活性化の妨げになっているものは何か

4) どうすれば活性化するのか できればこの部分についても取り組みたい

具体的な事例を挙げるのがよいのでは = ケーススタディを蓄積したい

2. ではどうするか = (本年度の) 研究の内容・方法

(2006.7.3.第3分科会ミーティング資料より)

「部活動の活性化とは何か」についての明確な答えはいまだ得られていない。しかし、第3分科会のミーティングなどを通して知ることができた、各学校・各専門部の現状と取り組みの中には、活性化のためのヒントが数多く隠されていたように思う。小さな工夫やささやかな試みは、指導現場にはたくさんある。それが現場から外に出て行かないのは、当事者の謙虚さによるものなのか報告に手間がかかるからか、はたまた学校間・専門部間の垣根の高さによるものなのかわからない。負担を掛けない事例収集が求められる。

そこで本分科会では、昨年度より、「各学校」や「各専門部」の意欲的な試み（事例）を“簡単に”報告していただく形での事例収集を開始した。本年度は、学校の取り組みを2件、専門部の取り組みを2件紹介する。紙面の都合や担当者の負担を考慮して簡潔な報告にとどめてもらった。詳細については報告者に問い合わせさせていただきたい。本報告が、互いの情報交換のきっかけとなれば幸いである。

・「部活動の活性化」につながる各学校の取り組み

1. 都立足立東高等学校 - 学校がよくなれば部活動も活性化する

都立足立東高等学校 柳 清司（剣道専門部）

部活動の活性化が学校生活の質の向上をもたらすということは、部活動について論じる場合よく言われることであり、真実であるだろう。しかし、学校の事情によっては、それより先に取り組む課題がある場合がある。足立東高校の事例からは、「規範意識の向上が学校生活の質の向上につながり、正常で活発なクラブ活動の発展につながる」との結論が導かれる。

以下、順を追って説明していきたい。

（１）かつての足立東高校の状況

足立東高校は全日制普通科の都立高校。5年前の 신입生からエンカレッジスクールとしてのスタートを切り、2005年度の 신입生を迎えることで新しい学校の形が完成した。

エンカレッジになる以前はかなり荒れた学校であった。授業は成り立たないことが間々あり、問題行動を起こす生徒が多かった。地域住民からの苦情も多く廃校を求める署名運動までおきた。

私が4年前赴任した時は移行期で、エンカレッジ前の3年生が在学していたが、次のような現実があった。

<当時の状況（研究会当日、口頭にて報告します）> クラブ活動は活発ではなく、放課後の学校は静かであった。活動しているクラブにおいても、自主的ではない。面倒なことはしない。規律が無い。準備片付けができない。大会（試合）参加を好まないという傾向があった。

（２）エンカレッジスクール移行後

エンカレッジスクールというのは次のような特色を持つ全日制普通科の都立高校である。

入学試験において学力検査を行わない。入学後も定期テストによる評価はおこなわない。

習熟度別の少人数授業を大幅に導入。1年次には英数国社で30分授業導入。

体験学習授業を1,2年次で4単位とり入れ、スポーツ、芸術、学問、職業などを体験する。

2人担任制を採用している。

<当時の状況（研究会当日、口頭にて報告します）> エンカレッジになったからといっていい生徒が来るわけではない。むしろ試験がないので勉強しないでいいと勘違いした生徒が集まってくる。特に発足2年目にその傾向が大きく現れたようだ。

（３）学校のとった対策 - 生活指導、教務両面からの指導 -

制服をきちんと着る指導。頭髪指導（帰宅させて直させる）。授業規律を守らせる。校内巡視により、徘徊者をなくし、ごみを拾って校内環境を保つ。入試の面接において生徒の資質を見極める。部活動、体験学習活動の地域社会への還元。これらの指導を、学校を挙げて行った。

（４）今日の状況

授業、集会などが成立するようになり、文化祭、体育祭、合唱祭などの行事も充実してきた。体験学習が部活動に発展していった。ダンス、太鼓、プラスバンドなどの文化部が、地域に大きく貢献し、テニス、野球、陸上など運動部が大会で記録を残せるほどに成長してきた。

部活動は、精神的不安を抱える生徒の居場所としての大きな役割も果たしている。

2. 筑波大学附属高等学校 - 「定期戦」が部活動の活性化に貢献する

筑波大学附属高等学校 中塚義実（サッカー専門部）

筑波大学附属高校は、2008年に創立120周年を迎える伝統校である。明治期の校長、嘉納治五郎の影響もあって、部活動は戦前からさかんで、在学中だけでなく卒業後も、学校との、あるいは同窓生同士のつながりを保ちながら、生涯スポーツの受け皿として部活動が機能してきた。

今日、各運動部の競技レベルは高いとは言い難い。また、「練習は週4日以内」「夏休みの練習は15日以内（合宿・公式戦を除く）」「休日の活動は年24日以内」などの制約があり、学校の中での部活動の位置づけは、以前に比べても相対的に低下していると感じることがある。それでも生徒たちは、それぞれのレベルやニーズに応じて、教師や保護者、卒業生の支援を受けながら、多様な活動に取り組んでいる。

多くの部活動が、高体連（野球部は高野連）の主催大会を目標にしているが、「定期戦」もまた、本校の部活動の大きな柱となっている。ここでは、学校行事として学年暦に記載されている3つの「定期戦」を紹介し、あわせてそれらが各運動部にどのような影響を及ぼしているのかを考察する。

（1）対学習院総合定期戦

互いを「附属」「学習院」と呼び合う両校の定期戦は、毎年6月第1土曜日に行われる。ほぼ全ての運動部が、その年の当番校をメイン会場として対戦し、各競技の勝敗とともに総合優勝を争うイベントである。本校ではこの行事を「院戦」と呼び、学習院側は「附属戦」と呼ぶ。

男女共学の「附属」に対して、「学習院」は男子部（目白）と女子部（戸山）に分かれているため、実質的には3校による総合定期戦である。各校から選出された委員によって実行委員会が組織され、当番校に集まって準備を進める。委員は運動部員でない者が担うことも多く、学校全体で取り組む雰囲気がある。院戦にあわせて、「応援団」が1・2年生を中心に、「チアリーダー」がダンス部員を中心に編成され、全体の開・閉会式だけでなく、各競技の開・閉会式におけるエール交換で活躍する。ちょうど教育実習生が大勢いる時期でもあり、院戦前は学校中が華やかなムードになる。

多くの運動部が高校総体予選を「最後の大会」と位置づける本校にあって、6月初旬の定期戦は、3年生にとっては「メモリアルマッチ」であり、この試合を最後に代替わりして活動をひと区切りする、節目のイベントとなっている。「最後の大会」での勝利のために、特に3年生は大いに盛り上がる。部によっては、あえて3年生主体のチームで臨むこともある。多くのクラスメートや教師、保護者、卒業生が見守る中のゲームは、高体連の競技会よりも多くの“サポーター”に囲まれる晴れ舞台である。毎年同時期に行われるので卒業生も集まりやすく、「俺たちのときは勝ったんだよな」など、昔話に花を咲かせている。

明治29（1896）年頃、前身の東京高等師範学校附属中学校と学習院中等部の間で柔道部と野球部の定期戦が始まったのを起源とするが、総合定期戦となったのは昭和26（1951）年からであり、この年を第1回と数え、2007年度に第57回となった。このような伝統校同士の定期戦は、特別列車まで運行して実施された埼玉県立浦和高校と神奈川県立湘南高校の総合定期戦が有名であったが、2002年の第46回を最後に廃止されたことからわかるように、学校や社会の変化の中で徐々に減ってきているようだ。院戦（附属戦）も、毎回さまざまな問題が噴出するが、間違いなく両校の部活動の活性化に貢献していると言えるだろう。

学校文化を伝承する総合定期戦を、時代が変わっても大切にしていきたい。

（2）開成レース

総合定期戦以外にも伝統的な定期戦がある。大正9（1920）年にはじまった開成高校とのボートレースは、大学も含めた日本最古の対校戦である。2007年度の第79回大会は、4月21日に戸田ボートコースで行われ、附属が勝利を飾り6連勝。通算成績も40勝39敗と、史上初めてリードした。

対抗戦はこのところ優勢であるが、応援合戦はいつも劣勢である。中高一貫の開成は、中学 1 年生全員と、高校から開成に入学してきた 1 年生が、応援団のリードのもとで大応援を展開する。一方附属は、高校 1 年生全員が遠足を兼ねてやって来るが、院戦へ向けて編成されたばかりの応援団と新入生だけの応援ではどうしても見劣りするのである。

本校では最も全国高校総体に近い運動部であるが、戸田で活動していることから、なかなか学校の仲間に活躍する姿を見せることができない。しかしこの日はやはり、卒業生や保護者、教師、そして 1 年生に見守られ、檜舞台となっている。戸田ポートコースの開放的な雰囲気の中で伝統的なボートレースを体験できることは、ボート部員にとっても応援に来た者にとっても幸せである（雨が降ったら大変だが...）。

レース後にはボート試乗会も設けられ、これを機に入部を決意する 1 年生もいる。こうしてボート部の歴史が継承されていくのである。

(3) 湘南戦

神奈川県立湘南高校とのサッカー定期戦である「湘南戦」は、昭和 22 (1947) 年にはじまり今日に至る。2007 年 3 月 18 日の第 60 回定期戦は、ホームチーム（交互に行われる）の附属が 11 年ぶりに勝利を挙げ、通算成績を 21 勝 27 敗 12 引き分けとした。かつては開成レースとともに全校応援の時代もあったようだが、今はサッカー部員とごくわずかのクラスメート、一部の教師と保護者、卒業生の応援のみである。

しかしこの行事には、「定期戦」の醍醐味が詰まっている。まず一つは、ただ単に試合をして勝敗を競い合うだけでなく、試合後に交歓会を行い、互いの交流の場を設けていることである。軽食をとりながら互いのスピーチに耳を傾け、各校の出し物で交流するひとは高校生にとって貴重である。卒業後、進学先や就職先で再会する者もいる。同時代を生きる、他校のサッカー仲間との交流は、かけがえのないものである。

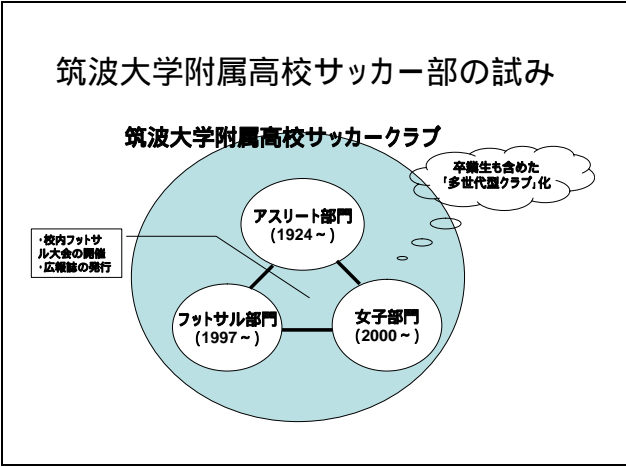
もう一つは、卒業生同士の交流試合が設けられていることである。昨年度の日程からもわかる。

- 10 : 00 若手 OB 戦（目安は 40 代まで）
- 12 : 00 現役戦（現役は試合終了後、教室で交歓会）
- 14 : 00 超 OB 戦（目安は 50 代以上）

附属高校サッカー部の卒業生は、「桐窓サッカークラブ」の名のもとに、年代別のチームを作って活動している。湘南高校も同様である。旧制高校出身者は「SOI (Soccer OB Inter-high) 」という組織名で活動していたが、年々参加校が減り続け「FUS (附属・浦和・湘南) 」となり、2007 年度は「FKS (附属・神戸・湘南) 」の名で開催し、サッカーの試合と懇親会を楽しんでいる。50 代の方々は「FOF (附属オーバーフィフティーズ) 」の名のもとで、学習院との交流を中心に活動している。若手（と言っても上は 50 代）を中心に組織された「桐一族」は、シニアと第 1 種（大人）のチームを持つ多世代型クラブとして、(財)日本サッカー協会公認クラブに認定され、東京都社会人リーグや区民リーグなどで活動している。

高校生も、11 人制のサッカーに競技志向で取り組む「アスリート部門」、フットサルを手軽に楽しみたい男子による「フットサル部門」、主にフットサルに取り組む「女子部門」の 3 部門構成である。これに卒業生も加わる「多世代型クラブ」として成立しているのが、本校サッカー部の特徴である。

学校を基盤としたクラブ育成は、「引退なし」の発想によって十分可能である。そして、卒業生が気軽に参加できる「定期戦」は、欠くことのできない大切な“仕掛け”である。



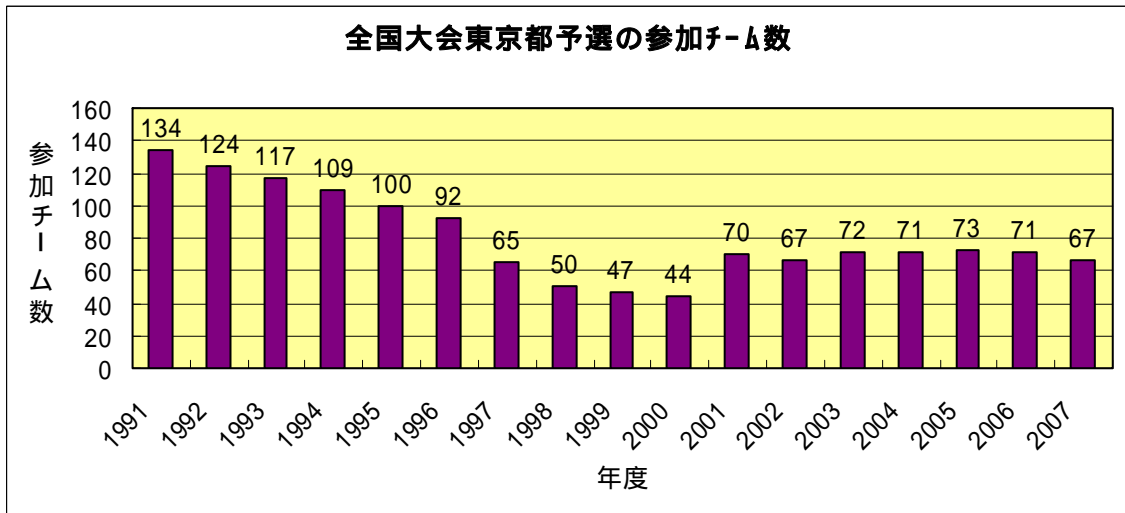
「部活動の活性化」につながる各専門部の取り組み

1. ラグビー専門部 - 「10人制大会」と「合同チーム」の取り組み

ラグビー専門部 嶋崎雅規（帝京高等学校）

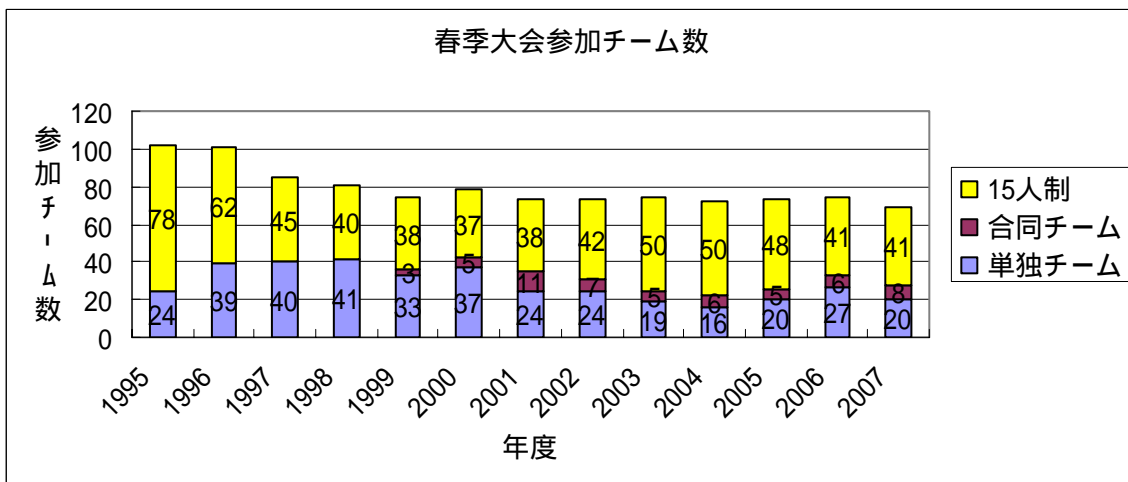
（1）はじめに

少子化による生徒数の減少や生徒の部活動離れ、また3K（きつい、汚い、怪我が多い）と言われるラグビーを敬遠する傾向もあって、90年代になると、部員数が15人を下回り大会に参加できない学校が見られるようになった。



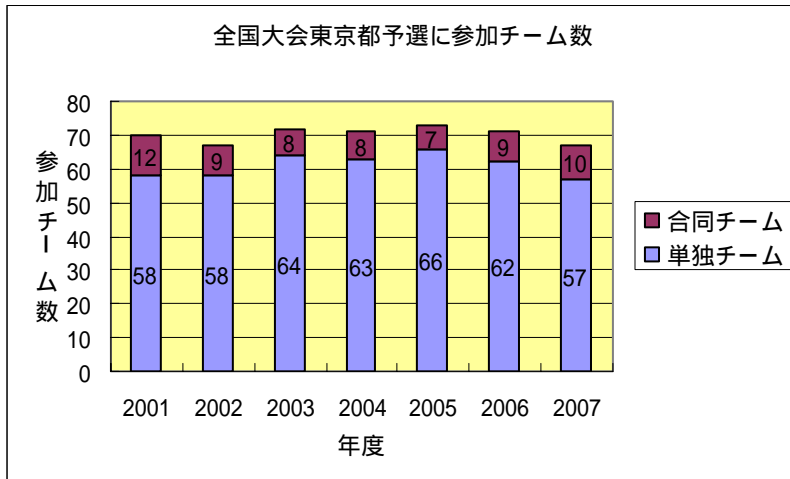
（2）10人制大会の開催

そこで、ラグビー専門部では、競技人口の減少に歯止めをかけ、部員数が15人に満たない学校にも大会への参加の道を開くことを目的に、95年から春季大会と新人大会において10人制の部を創設した。また、97年からは、全国大会都予選と平行して秋季10人制大会を開催することとなった。10人制ラグビーは、東京都高体連ラグビー専門部で独自のルールを定めて行っている。スクラムを5人で組む（本来は8人で組む）ことと15分ハーフで行う（本来は25～30分ハーフ）こと以外は、ほぼ15人制と同様のルールである。また、99年からは合同チームでの参加も認められるようになり、部員10人以下の学校にも大会参加の道が開かれるようになった。春季大会の年度ごとの参加チーム数は以下の通りである。なお、10人制大会は、後述の合同チームでの参加が定着したこと、合同チームの全国大会も開かれるようになったこと、10人制に特化したチームが出始めたことなどの理由から、07年春季大会をもって廃止された。



(3) 合同チームの参加

ラグビー専門部では、少人数の学校にも大会参加の道を開き、競技人口の減少に歯止めをかけるため、99年より、合同チームでの大会参加を認めるようになった。また、01年からは、全国大会都予選への合同チームでの大会参加をも認めるようになった。これにより、部員数15人未満のラグビー部で活動する部員にも、公式戦で15人制ラグビーを経験する場が確保されるようになり、大会参加チーム数も増加した。(全国大会への合同チームの参加は現在でも認められていない。)また、05年からは、夏に合同チームによる全国大会も開かれるようになった。



しかし、当初の合同チームの編成の仕方は、合同での大会参加を希望する学校同士を、高体連ラグビー専門部の競技委員が、うまく15人以上になるように適当に組み合わせただけのものであった。そのため、合同チームの編成が決定してから試合まで夏季休業を含めて2ヶ月程度しかなく、十分な合同練習もとれないなど、問題が多く残った。また、次大会には、違う学校と合同を組むこともあり、組織的・継続的な活動を阻害することとなっていた。そこで02年からは、原則として1年間同じチーム編成を基本とするように、合同チーム編成の原則が定められた。合同チーム編成において可能な限り考慮される条件は次の通りである。

全国大会都予選後に3年生が抜けても、同じチーム編成で新人大会・春季大会の10人制の部に出場できるような学年構成。 近隣地域。 専門指導者の有無。 全国大会都予選申し込み時に、希望する編成相手校を記入してもらい、参考とする。特に、編成相手校の希望を取ることによって、普段から一緒に練習している学校同士で合同チームが編成されるように配慮されている。これによって、一年間を通じた活動計画が立てられるようになり、継続的な活動ができるようになった。また、合同練習を重ねるにつれて、部員間のコミュニケーションもよくなっていった。

(4) 今後の展開

ラグビー専門部では、ラグビーの普及や競技人口の増加のために、地域に拠点校を作り、そこでラグビーの指導を行い、将来的にはその拠点校を中心としたチームによる地区対抗戦を行うことなども考えている。

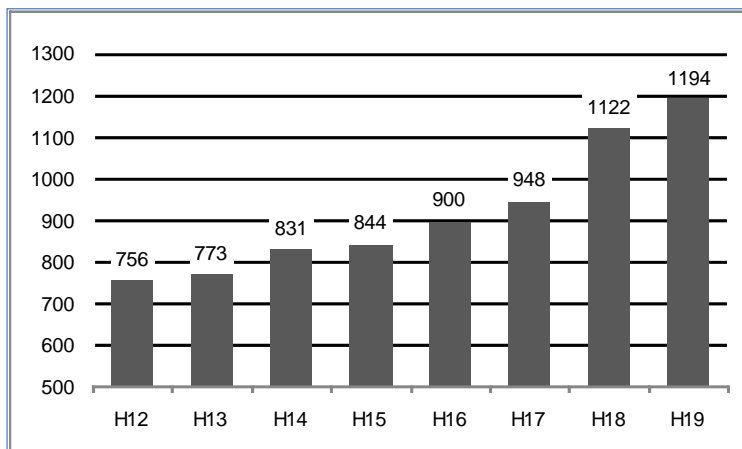
2. アメリカンフットボール専門部 - 普及のための「配慮チーム制度」の取り組み

アメリカンフットボール専門部 富岡 雅（足立学園高等学校）

(1) はじめに

アメリカンフットボールの普及とクラブ活動の活性化をできるように取り組んでいる。平成12年度秋季大会からの加入数の推移を見てみると、東京都内の部員数は年々増加していることがわかる（右図）。

部員数の増加の要因は様々なものが考えられるが、専門部として取り組んでいる「配慮チーム制度」について検証してみたいと思う。



(2) 配慮チーム制度の導入のきっかけ

配慮チーム制度を導入したのは、平成16年度の春季大会からである。多くの学校が楽しんで大会に参加できる環境の整備を考え、合同チームでの参加^{注1)}を認めるなどの取り組みをしてきたが、難しい部分も多かった。特にトーナメントの1回戦は、実力や部員数の差により、あまりにも大きな得点差が生まれてしまう現状があり、安全面、試合の充実を考慮する中で、以下のような条件の下、配慮チーム制度を導入した。

技術が未熟であり、部員数、上級生の数が少ないチーム（具体的な人数規定はない）

戦略的な参加は認めない

合同チームとの対戦もあり得る

ゲーム時間は8分間×4クォーターの正式計時とする（通常は10分×4クォーター）

大会参加の申し込み時に、「配慮チーム申請」をすることにより、トーナメント第1回戦の対戦を配慮した形での参加が認められるようになった。

(3) 配慮チーム制度の成果

「どんなチームでもまずは1勝」という趣旨に基づいた配慮チーム制度である。1回戦の得点差を考えると、成果を上げていると言える。平成14年度春季大会からの1回戦の結果を下表にまとめた。配慮チーム制度を導入するまでの2年間4大会では、38試合の1回戦が行われ、うち16試合（42.1%）が40点以上の大差の試合となった。70点、80点を超える試合もあり、平均で35.2点の差が生まれている。一方、導入以降の4年間8大会をみると、配慮チームの試合で成立したものは合計37試合あり、うち7試合（18.9%）が40点以上の得点差の試合であり、導入前の半分以下の比率になっている。また点差の平均も21.2点となった。

自己申請による配慮チームであるが、数が大幅に増えることはなく、また配慮チームの選手数も平均して20人前後に収まっており、戦略的な配慮チーム申請がないと言えるのではないかと。

	H14春	H14秋	H15春	H15秋	H16春	H16秋	H17春	H17秋	H18春	H18秋	H19春	H19秋
得点差平均点	21.3	40.7	37.3	39.3	9.3	19.2	35.5	19.9	22.0	23.7	23.0	16.2
最大得点差	42	80	70	90	18	48	60	56	36	44	34	40
1回戦のゲーム数	7	11	8	12	3	6	4	7	2	6	4	5
40点以上の差がついた試合数	1	5	4	6	0	1	2	2	0	1	0	1
大差の割合	14.3%	45.5%	50.0%	50.0%	0.0%	16.7%	50.0%	28.6%	0.0%	16.7%	0.0%	20.0%
配慮チーム数	-	-	-	-	9	9	9	14	9	14	10	10
配慮チーム平均選手数	-	-	-	-	15.6	19.9	13.9	17.0	14.3	20.2	16.3	20.7

(4) 配慮チーム制度の問題点

ある一定の成果を収めているとはいえ、一部のチームには厳しい条件ともなっている。平成 19 年度秋季大会に出場したチームは合計 33 校。うち配慮チームは 10 校であった。残りの 23 校のうち春季大会のベスト 4 チームはシードとなるため、残りの 19 校がベスト 16 をかけての初戦スタートとなる。結果、実力校との初戦をむかえる確率も上がってしまい、1 回戦を勝ち抜いた配慮チームが最低 2 試合に出場できる一方で、配慮チームより実力的に勝っていても、1 試合でシーズンを終えてしまうチームも生まれることとなる^{注 2)}。

注 1) 平成 12 年度春季大会から実施。トーナメントへの参加は認められるが、関東大会への出場権は認められていない。これまでのところ、そこまで勝ち進んだチームはない。

注 2) 配慮チームからベスト 16 のチーム (2 回戦) に勝利したチームは、今まで 1 チームしかない。

．おわりに

第 3 分科会では、昨年度とあわせて、これまで以下の事例を紹介してきた。今後も「小さな試み」「意欲的な取り組み」を収集し、「部活動の活性化」をさぐるとともに、具体的なアプローチにつながるネットワークづくりに寄与していきたい。

今後ともどうぞよろしく願いいたします。

学 校：06 年度 ... 明治大学附属中野中学高等学校：生徒会によるクラブ員募集
都立足立新田高等学校：学校改革と連動した部活動の活性化
07 年度 ... 都立足立東高等学校：学校がよくなれば部活動が活性化する
筑波大学附属高等学校：「定期戦」が部活動の活性化に貢献する

専門部：06 年度 ... 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
07 年度 ... ラグビー専門部：「10 人制大会」と「合同部活動」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

「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」

東京都高体連 研究部 第二分科会 代表 空手道専門部 帝京高等学校 手塚 智幸

「競技別スポーツ傷害と治療」

第二分科会では、7月に行ったインターハイ出場生徒に向けてのアンケート(東京都高等学校体育連盟研究部調査依頼 - 資料1)の中から、受傷歴・完治に要する期間と、治療のために利用された病院・接骨院・整骨院・鍼灸院等の情報をまとめ、紹介させていただきます。

なお、アンケート回答数は、男子290名、女子228名、男女合計518名からとなっています。

東京都大会で好成績を残し、インターハイの出場権を得た生徒達の中には、様々な怪我を押して競技（部活動）を続けている者が多くいます。特に目立ったのが、インターハイ当日までに怪我が完治しないという生徒が多かったということです。

アンケートの集計結果から、生徒は受傷原因をよく把握しており、専門的な医療機関で治療を受けていることが多いと感じました。

今回紹介させていただくアンケート結果には、競技別の受傷歴と受傷原因を載せております。各競技によってこれらの怪我を未然に防ぐ事ができる場合もあると思います。この結果を、部活動での安全管理にご活用いただければよいと思っております。

(一覧表中の完治期間の表記につきましては、短期間のものと長期間のものとの、区別いたしました。)

また、受傷した生徒が利用した治療施設の一覧もあわせて載せさせていただきましたので、怪我が起こってしまった際には、こちらもあわせてご活用いただきたいと思います。

なお、治療施設一覧は、生徒および指導者への情報提供であり、各治療施設の格付けをするものではありません。今後の各競技における健康と安全につながればよいと思います。

東海高等学校体育研究部第3分会

種目	男女	種類	原因	完治間	種目	男女	種類	原因	完治間	
アテス		肩	炎症	一月	41		ソテス	骨	転ぶ	3週間
		右肩関節腔破裂	打撲	一月	42		ソテス	踵骨指	万歩の隣に当たる	3週間
		左肩起筋膜炎	引寄せた	一月	43		ソテス	骨		一月半
		中傷	弦張る	1週間	44		ソテス	疲労骨折	疲労	一月
		中傷	弦腕当たる	一月	45		ソテス	骨	疲労	自然癒
		打撲	弦腕当たる	1週間	46		ソテス	ヘルニア	ラバ原因	五月
		打撲	弦腕当たる	1週間	47		ソテス	腐れ		自然癒
		アテス	弦腕当たる	1週間	48		ソテス	踵骨左手指指	速歩受けた	未治
ウエリマン		脱臼	詰りかち	3週間	49		ソテス	膝	炎症域に痛みがる	未治
		肩挫傷	スチ		50		ソテス	腱炎	ラバ投ぎ	未治
サッカー		踵骨	蹴た	二月	51		ソテス	打身	テニス	一月
		足関節伸傷	サッカー	2週間	52		ソテス	腐れ	オバマク	二月
		足挫	詰り中	一月	53		ソテス	右膝関節炎	肘使方悪し	未治
		捻挫		2週間	54		ソテス	腐れ	使った	3週間
		腐れ	疲労	一月	55		ソテス	骨	ぶつきた	一月
		炎症		2週間	56		ソテス	膝	走った	一月
		踵骨	手打た	一月半	57		ソテス	腱炎	手首使方悪し	一月
		捻挫	足ねた	一月	58		ソテス	捻挫	対テ	二月
		骨折	転ぶ	三月	59		ソテス	踵骨挫	対テ	二月
		踵骨			60		ソテス	腐れ	対テ	一月
ソテス		踵骨	音話	一月	61		ソテス	踵骨	対テ	二月
		骨折	音話	三月	62		ソテス	捻挫	接触	2週間
		骨折	音話	一月	63		ソテス	腐れ	疲労	2週間
		捻挫	ポテスに引くと善ぶ	1週間	64		ソテス	捻挫		一月
		シニア	ぶつきた		65		ソテス	ヘルニア	練習の回数	
		テ肘	打った悪し	六月	66		ソテス	捻挫	練習中	二月半
		膝蓋膜炎	疲労	未治	67		ソテス	脊髄症	急練習の回数なから	二月半
		腐れ	テ肘を振ら	未治	68		ソテス	捻挫	捻た	1週間
		テ肘	練習の回数	未治	69		ソテス	捻挫	人の足に乗た	3週間
		シニア	使った		70		ソテス	捻挫	捻た	3週間
		テ肘	打った悪し	六月	71		ソテス	疲労骨折	疲労	二月
		捻挫	転ぶ	2週間	72		ソテス	踵骨	捻た	二月
		テ肘	テ肘悪し	未治	73		ソテス	捻挫	挫た	一月
		テ肩	テス	中か	74		ソテス	前脛腓断	詰りテス久	切れた
	腱炎		3週間	75		ソテス	捻挫	人の足に乗た	一月	
	FC	手首使った	三月	76		ソテス	捻挫	練習	一月	
	捻挫	つま	1日	77		ソテス	捻挫			
	捻挫	詰り中	2週間	78		ソテス	シニア			
	捻挫	捻た	3週間	79		ソテス	腐れ	テ肘足	二月	
	腐れ	打った悪し	一月	80		ソテス	骨折痛	踵骨蹴た	3週間	

81		尾骨曲る	打れて		124		前掌指離裂	ケをな練せられた	八月			
82		膝痺癆	膝入た	未治	125		捻挫	つま				
83		シズム	疲	未治	126		捻挫	着敷	一月			
84		両腿挫	捻た	一週	127		左腿白		未治			
85		ハコ		未治	128		後字	床廻り	三月			
86		韃靼断	詰中	3週	129		鼻折	人の触	一月			
87		骨折	ぶかる	2週	130		シズム	疲	六月			
88		骨折	ボリ内の時	3週	131	ハコボル	捻挫	自滅	2週			
89		韃靼癆	捻た	3週	132			シズム	疲	3週		
90		足捻挫		3週	133			腐れ	疲	3週		
91		捻挫	捻た	未治	134			左腿骨折	転た	二月		
92		捻挫	捻た	1分	135			韃靼癆	衝突	六月		
93	ハコボル	打撲	階段が落ちた	3日	136			腐れ	元気が	2週		
94			捻挫	捻た	2日		137		臈		五月	
95			アキ離裂	急負荷	五月		138		韃靼折腫	練中	一月	
96			シズム	詰初触			139		肘	投方	1週	
97			脱臼	回た	二月		140	カシグ	腱炎	練中	未治	
98			捻挫	捻た	一週		141			有難付骨	足骨	未治
99			捻挫	シズム着地	一月		142	ボト	臈	ボト	2週	
100			右首挫	相の器落ちた	2週		143	ボシグ	骨折	腰が落ちた	3週	
101			左首挫	練中	一週	144	カシグ	骨折	詰初触	一月		
102			疲骨折		三月	145			膝	練初触		
103			捻挫	捻た	3週	146			腕(手)	詰中		
104			離断骨膜炎		五月	147			韃靼切た	開いた	未治	
105		ハコボル	大腿	疲		148			腐れ	夕方に落ちた	1週	
106			骨折	着敷	三月	149			脱臼	バ投げ	2週	
107			骨折	ボリ落ちた	一月	150			右韃靼癆	か返	四月	
108			ハコ	やぶ	一年	151		右韃靼癆	か返	二月		
109			全身撲	敷	一年半	152	道	指腱炎	フォーム悪	3週		
110			手の骨折	ぶつ	4日	153			鎌首痛た	フォーム悪	未治	
111			捻挫	ボリぶかる	4日	154			手の筋痛た	手首負荷が弱かった	2週	
112			首挫	マが落ち	1週	155			虎の鼻裂た	練初触	2週	
113			骨折	相の腕の延長	三月	156	空道	骨折	ぶつ相打ち	1週		
114	ハコボル		骨折		二月	157	道	臈	使った	未治		
115				腰離断ハコ		未治		158		臈	疲	未治
116				腰離断		未治		159		肘	使った	二月
117				ハコ	ボリ中	三月		160		アキ離断	疲	未治
118			脱臼	ぶつ	1日	161			腰がれ	練初触	1週	
119			捻挫	ぶつ着地	2週	162			腰骨折	詰初触	三月	
120			骨折	ぶつ	一月	163			喉痛た	練初触	未治	
121			脱臼	詰中	2週	164			指の撲	詰相打ち	5日	
122			捻挫	足落ちた	2週	165			脊髄症			
123			捻挫	人の止乗た	一月	166			肘骨折	詰初触	未治	

17	剣道	骨折	疲労	一月	20		シフト	練習の疲労	二月
18	硬气ス	靴擦傷	挫いた	一月	21		挫挫	挫いた	一月
19		手指症	オバマク	数月	22		後掌擦傷	転倒	六月
20		腰痛離症	疲労	二週間	23		左ムネシノ筋炎	走続た悪化	六月
21		肘肩	サブ	六月止	24		腐れ	疲労	一月半
22		炎症	やぶ	二週間	25		膝	ハリの膝入	一月
23		挫挫	練習	二週間	26		腐れ	夏宿の起みアノ足	六月
24		手指症		五月	27		足痛	読書の重たさ	六月
25	手指疲労骨折	疲労がたまり	二月半	28		腐れ	走方	三月	
26	自車技	擦傷	薄	二週間	29		足関節疲労骨折	走方	三月
27		骨折	薄	三月	30		膝の切り	前ハリの膝がまた	一月
28	柔道	右膝擦傷	練習で挫いた	一年	31		シフト	練習の疲労	一月
29		前歯壊した	頭を打って	未治	32		前掌擦傷	走跳着候	一年
30		足趾腫れ	タムカシ	未治	33		オバ	膝の疲労	
31		膝	ぶぶ	一月	34		腐れ	ケ足	
32		脱臼	読書の重たさ	未治	35		靴擦傷	練習	一月半
33		骨折	練習	二月	36		シフト	休養	二週間
34		骨折	読書	二月	37		アキ腱痛	走の疲労	未治
35	骨折	練習	二月	38		シフト	走の疲労	一月	
36	新操	膝足ば菌	マの菌	四月	39		腐れ	練習の疲労	二週間
37		足関節痛	使の疲労	未治	40	陸上技	肘	投丸の	三月
38		膝炎	菌がまた	二週間	41		足底		三月
39		足の挫	シノ着地	二週間	42		アキ腱炎	スリケケ足	一年
40		疲労骨折	練習の疲労	五月	43		腰痛	スリケケ時	二週間
41		腰痛離症	疲労練習		44		疲労骨折	練習の疲労	三月
42	腰痛離れ	練習中	一月	45	シフト		放置	二週間	
43	構	靴擦傷	練習	二月	46	腰	ウレニング	三月	
44		足の挫	足が打た	一年	47	アキ腱の筋炎	ぶらま走た	三週間	
45	体操技	骨折	落し掛	六月	48	シフト	走の疲労	六月	
46		オバ	足が打た	二歳	49	腐れ	走た	三週間	
47		腰痛	練習	未治	50	右足指擦傷	走た	六月	
48		腰痛	練習の疲労	未治	51	シフト	ケ足	三月	
49		骨折	床	三月	52	足指		二月	
50	卓球	半月擦傷		未治	53	挫挫	不意	二週間	
51		腰骨れ	やぶ	二週間	54	膝骨折	自車で衝突	五日	
52		疲労骨折	踏込の疲労	一月	55	右足指	疲労	一月	
53		足の挫	やぶ	一月	56	腰	オバマク	一月	
54		シフト	足が打た	三週間	57	腐れ	タム	四月	
55		左足指筋離れ	運動のレニング	一月半	58	腐れ	スリケケ足	一月	
56	筋肉痛	運動のレニング	未治	59	挫挫	不意	二週間		
57	陸上技	腰痛症		未治	60	筋炎	筋痛	二月	
58		シフト	疲労	四月	61	右足指	ケ足	三週間	
59		腐れ	急昇	未治	62	打撲	ぶぶ	三週間	

東京都高等学校体育連盟研究部第二分科会

競技種目	医院名・診療所名・治療院名	住所	電話
ウエイトリフティング	整体快気診療所	東京都中野区中野 5 - 3 2 - 9	03-5343-1888
	船見整骨鍼灸院	東京都西東京市南町 5 - 2 - 1 0 ハイテラスかやま 1 0 1	042-462-0112
サッカー	関東労災病院	神奈川県川崎市中原区木月住吉町 1 - 1	044-411-3131
	みやクリニック	東京都江戸川区小松川 1 - 5 - 3 - 1 0 5	03-3681-0050
ソフトテニス	岡本整骨院	東京都世田谷区太子堂 1 - 4 - 3 2 - 1 0 1	03-3418-7000
ソフトボール	脇坂鍼灸院	東京都渋谷区道玄坂 1 - 1 9 - 5 YM・道玄坂アパートメント 1 F	03-3461-5035
	東芝病院	東京都品川区東大井 6 - 3 - 2 2	03-3764-0511
	魚住整形外科	東京都江東区永代 2 - 3 4 - 1 0	03-3643-0015
バスケットボール	F T A	東京都新宿区岩戸町 1 9 神楽坂接骨院内	03-3267-1851
	多摩鍼灸院	神奈川県川崎市多摩区登戸 2 5 6 田中ひまわりビル 2 F	044-911-9164
	片山名倉堂接骨院	東京都八王子市市子安町 1 - 3 1 - 2 2	042-646-3322
	竹内接骨院	埼玉県さいたま市岩槻区大字本宿 4 4 4 - 1 9	048-758-1345
	つゆき接骨院	神奈川県小田原市鴨宮 2 5 - 1	0465-49-6554
	牛込接骨院	群馬県高崎市島野町 6 9 9 - 2	027-352-9834
	リニアート駒込治療院	東京都豊島区駒込 1 - 3 5 - 2 駒込タウンブリーズ 1 0 2	03-5940-5525
	田中カイロプラクティックセンター綾瀬整体院	東京都足立区綾瀬 1 - 3 0 - 1 0 綾瀬優和レジデンス 1 0 2 号	03-3690-7203
バレーボール	F T A	東京都新宿区岩戸町 1 9 神楽坂接骨院内	03-3267-1851
	東京医科大学病院	東京都新宿区西新宿 6 - 7 - 1	03-3342-6111
ハンドボール	松岡整形外科クリニック	東京都八王子市南大沢 2 - 2 7 フレスコ南大沢 4 F	042-670-7069
フェンシング	国立スポーツ科学センター	東京都北区西が丘 3 - 1 5 - 1	03-5963-0200
剣道	一成堂整骨鍼灸院	東京都世田谷区若林 4 - 3 0 - 6 パラスト若林公園 1 F	03-3487-7781
	松岡整形外科クリニック	東京都八王子市南大沢 2 - 2 7 フレスコ南大沢 4 F	042-670-7069
	田淵整形外科クリニック	東京都世田谷区豪徳寺 2 - 3 1 - 8 ハイム和泉 1 F	03-5451-7878
硬式テニス	増本整形外科クリニック	東京都杉並区荻窪 5 - 3 0 - 1 7	03-5335-5144
	助川クリニック	東京都新宿区高田馬場 1 - 5 - 1 0	03-3209-3333
	小守スポーツマッサージ医院	東京都新宿区新宿 3 - 1 2 - 7	03-3356-0558
柔道	川口工業総合病院	埼玉県川口市青木 1 - 1 8 - 1 5	048-252-4873
	かずな接骨院	埼玉県川越市藤原町 2 3 - 6	049-241-3159
	昭和大学藤が丘リハビリテーション病院	神奈川県横浜市青葉区藤が丘 2 丁目 1 番 1 号	045-974-2221
	田淵整形外科クリニック	東京都世田谷区豪徳寺 2 - 3 1 - 8 ハイム和泉 1 F	03-5451-7878
	池田接骨院・鍼灸院	東京都杉並区桃井 1 - 1 - 8	03-3399-0088
	一成堂整骨鍼灸院	東京都世田谷区若林 4 - 3 0 - 6 パラスト若林公園 1 F	03-3487-7781
新体操	ケッツ接骨院高田馬場	東京都新宿区高田馬場 1 - 3 3 - 1 4 サンフラワービル 5 F	03-3209-5450
相撲	井上接骨院	神奈川県平塚市見附町 1 7 - 1 4	0463-35-7555
卓球	北原接骨院	東京都新宿区原町 2 - 1	03-3202-3259
	しもふり橋接骨院	東京都豊島区駒込 6 - 3 4 - 5	03-3916-5303
陸上	クニ整骨院	東京都世田谷区世田谷 3 - 1 6 - 1 6 1 F	03-3420-9218
	アクアバランス	東京都北区赤羽 1 - 2 8 - 1 1	03-3598-1636
	代々木アスリートクラブ JAPAN	東京都多摩市鶴牧 1 - 1 - 1 4 - 3 0 6	042-389-1533
	太極治療院	東京都八王子市下柚木 2 - 3 0 - 1 レオパレスKビレッジ 2 1 0	042-679-2313
	こみね整骨院	東京都国分寺市本多 1 - 5 - 3 佐藤ビル 1 F	042-326-0089
	西早稲田整形外科	東京都新宿区西早稲田 1 - 1 8 - 9 早稲田平井ビル 1 ~ 4 F	03-3209-6252
	つかしま接骨院	東京都国分寺市本多 5 - 3 - 9 ラ・フォンテーヌ 1 - B	042-320-2565
	T o K u 整骨・鍼灸院	東京都世田谷区松原 1 - 3 9 - 1 6	03-3325-3200
	安川接骨院	東京都立川市若葉町 4 - 2 0 - 2	042-536-8691
	森の家鍼灸整骨院	東京都葛飾区四つ木 1 - 3 4 - 6	03-5671-1515
	サン・メディカル治療院	埼玉県秩父市野坂町 2 - 1 5 - 2 1	0494-25-2807
	とまつり接骨院	千葉県稲毛区小仲台 3 - 8 - 2 - 1 F	03-5771-0770
	太田整形外科医院	東京都中野区白鷺 3 - 2 7 - 2 7	03-3310-5216
	小森鍼灸接骨院	東京都杉並区下井草 5 - 2 3	03-3395-1158
	城西治療院	東京都新宿区大久保 1 - 1 5 - 1 8 みゆきビル 1 F	03-3208-6277

資料 1

平成 19 年 7 月 14 日

全国高校総体 出場選手殿

東京高等学校体育連盟 研究部
部長 上原 健夫

東京都高等学校体育連盟 研究部 調査依頼

全国高校総体の出場、おめでとうございます。
本研究部は、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しています。
そして、その目的を達成するために、競技力向上、普及振興、安全対策に関する調査研究、研究会並びに講習会の開催などの事業を行っています。
そこで、全国大会出場者対象にアンケート調査のお願いです。ご協力をお願いします。
この調査によって、生徒および指導者の方々に、有益な情報が提供できればと考えています。
なお、本日提出が間に合わない場合、下記提出先に FAX で送付していただきたいと思ひます。

競技名 _____ 学校名 _____ 高校 _____ 男・女 _____
中学時代の部活動名 _____ 現住所所在都県 東京都・(_____) 県

小学校時代の運動状況 _____
高校で現在の競技種目を
選んだ理由 _____

通常平日の練習時間は、どのくらいか。 4 時間以上 ・ 3 時間 ・ 2 時間 ・ 2 時間以下
一週間における活動日は、何日か。 7 日間 ・ 6 日間 ・ 5 日間 ・ 4 日間 ・ その他
通常、土曜日・日曜日の活動は。 土日とも ・ 土のみ ・ 日のみ ・ 土日無し

全国高校総体に出場できた
最大の理由 _____

競技力が向上した際に、
有益であった点 _____
例 1: 良き指導者との出会い。 例 2: 新しいトレーニング方法の導入。 例 3: 精神面の強化

競技力向上のために、
まだ不十分である点 _____
例 1: メンタルトレーニング 例 2: 効果的な筋力トレーニング 例 3: 暑さ対策

指導者からかけられて、印象に
残っている言葉とその理由 _____

部活動で受傷したケガの種類と原因および完治に要した期間(日数)
種類 (_____) 種類 [_____]
原因 (_____) 原因 [_____]
完治期間 (_____) 完治期間 [_____]

スポーツ障害の治癒のために、選手のスポーツ活動に理解があり、適切な処方をしてくれる病院、スポーツ医
整形外科医、鍼灸師、あん摩マッサージ指圧師などを知っていれば紹介を。
(_____)

勉強と部活動の両立をはかるうえでの工夫は。
(_____)

次のホームページの閲覧について、たびたび閲覧していれば、閲覧したことがあれば、閲覧
したことがなければ × を。
(_____) 東京都高体連(本部) (_____) 東京都高体連各専門部(各競技種目別)
(_____) 東京都高体連(本部)のホームページ内の本研究部研究大会紀要(発表内容)

本部や専門部のホームページに
掲載して欲しい情報および要望 _____

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 役員の任務

- 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 役員の任期は、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

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				2007年				
役職名	氏名	専門部	属系	勤務校	〒	所在地	電話	FAX	研究部	
部長	上原健夫			都立日野	191-0021	日野市石田190	042-581-7123	042-581-5835		
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	03-3941-8286	03-3943-0848	第三◎	
常任委員	◎高田美智子	ソフトボール	団体	都立保谷	202-0005	西東京市住吉町5-8-23	0424-22-3230	0424-23-9631	第一◎	
〃	◎手塚智幸	空手道	武道	帝京	173-8555	板橋区福荷台27-1	03-3963-4711	03-3963-6415	第二◎	
〃	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	
〃	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	第一	
〃	嶋崎雅規	ラグビー	団体	帝京	173-8555	板橋区福荷台27-1	03-3963-4711	03-3963-6415	第三	
〃	熊澤弘安	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	第二	
〃 (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	03-3941-8286	03-3943-0848	第三	
〃	工藤慶之	少林寺拳法	武道	帝京	173-8555	板橋区福荷台27-1	03-3963-4711	03-3963-6415	第三	
〃	柳 清司	剣道	武道	都立足立東	120-0001	足立区大谷田2-3-5	03-3620-5991	03-5697-0272	第三	
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	第三	
〃	小沢庄一	ソフトテニス女子	個人	日本橋女学館	103-8384	中央区日本橋馬喰町2-7-6	03-3662-2507	03-3662-2506	第三	
	氏名	専門部	属系	勤務校	〒	所在地	電話	FAX	研究部	
第一分科会 (競技力向上)	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		
	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		
	阿部匡彦	バレーボール女子	団体	都立向丘	113-0023	文京区向丘1-11-18	03-3811-2022	03-3812-4055		
	◎高田美智子	ソフトボール	団体	都立保谷	202-0005	西東京市住吉町5-8-23	042-422-3230	042-423-9631	常任委員	
	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		
	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	03-5351-9626	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		
	秋山 親	柔道	武道	都立東村山	189-0011	東村山市恩多4-26-1	042-392-1235	042-392-7275		
	布施美樹	相撲	武道	拓殖大学第一	208-0013	武蔵村山市大南4-64-5	042-590-3311	042-590-3371		
	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	常任委員	
	今倉義弘	ウエイトリフティング	個人	東京学園	153-0064	目黒区下目黒6-12-25	03-3711-6610	03-3711-6641		
	山田 茂	ボクシング	武道	駿台学園(定時制)	114-0002	北区王子6-1-10	03-3913-5735			
	14名	喜安 健	自転車競技	個人	日大豊山	112-0012	文京区大塚5-40-10	03-3943-2161	03-3943-1991	
		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	
	氏名	専門部	属系	勤務校	〒	所在地	電話	FAX	研究部	
第二分科会 (健康と安全)	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	
	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		
	熊澤弘安	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	常任委員	
	筒治和則	卓球男子	個人	都立多摩工業	197-0003	福生市熊川1215	042-551-3435	042-551-7592		
	嘉屋公明	卓球女子	個人	武蔵野	114-0024	北区西ヶ原4-56-20	03-3810-0151	03-5567-0487		
	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		
	8名	◎手塚智幸	空手道	武道	帝京	173-8555	板橋区福荷台27-1	03-3963-4711	03-3963-6415	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	研究部	
第三分科会 (部活動の活性化) 普及	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	03-3941-8286	03-3943-0848	常任委員	
	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		
	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		
	柏木信幸	ソフトテニス男子	個人	都立高島	175-0082	板橋区高島平3-7-1	03-3938-3125	03-3938-4057		
	小沢庄一	ソフトテニス女子	個人	日本橋女学館	103-8384	中央区日本橋馬喰町2-7-6	03-3662-2507	03-3662-2506	監事	
	飯田雄二	ハンドボール	団体	都立江戸川	132-0031	江戸川区松島2-38-1	03-3651-0297	03-3674-0970		
	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		
	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	板橋区福荷台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	
	富岡 雅	アメリカンフットボール	団体	足立学園	177-0052	足立区千住旭町40-24	03-3888-5331	03-3888-6720		
	柳 清司	剣道	武道	都立足立東	120-0001	足立区大谷田2-3-5	03-3620-5991	03-5697-0272	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		
	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 卓	ホッケー	団体	成城学園	157-8511	世田谷区成城6-1-20	03-3482-2103	03-3482-5100	常任委員	
	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		
	18名	入西貞彦	アーチェリー	武道	淑徳中学	174-8643	板橋区前野町5-14-1	03-3969-7411	03-3558-7992	
		工藤慶之	少林寺拳法	武道	帝京	173-8555	板橋区福荷台27-1	03-3963-4711	03-3963-6415	常任委員
	氏名	専門部	属系	勤務校	〒	所在地	電話	FAX	研究部	
会報委員会	布施美樹	相撲	武道	拓殖大学第一	208-0013	武蔵村山市大南4-64-5	042-590-3311	042-590-3371	第一	
	今倉義弘	ウエイトリフティング	個人	東京学園	153-0064	目黒区下目黒6-12-25	03-3711-6610	03-3711-6641	第一	
	筒治和則	卓球男子	個人	都立多摩工業	197-0003	福生市熊川1215	042-551-3435	042-551-7592	第二	
	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	
	飯田雄二	ハンドボール	団体	都立江戸川	132-0031	江戸川区松島2-38-1	03-3651-0297	03-3674-0970	第三	
	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	
	7名	渡辺昂史	事務局次長			163-8001	新宿区西新宿2-8-1 都庁第二本庁舎29F	03-5320-7470	03-5388-1733	