平成20年度

第５回 東京都高等学校体育連盟
研究大会　紀要

期日　平成２１年２月２１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　惠　3
開催要項　4
講演
「ジュニア期のスポーツライフマネジメント」　5
―競技力の向上は生活習慣の立て直しから―
東海大学　体育学部教授　小澤 治夫

研究発表
「調査・研究活動の推進を目指して」　都高体連　会長　１４
都立桐ヶ丘 高等学校 校長　中川　惠

「弓道における競技力の向上」　弓　道 専門部　１８
－弓道の特殊性－
都立晴海総合 高等学校　乃美 弘樹

「国体予選を突破するための方策」　ソフトボール 専門部　２２
日出 高等学校　安原 正樹

「「部活動の活性化」に関する基礎的研究③」　２６
－競技人口の少ないスポーツの現状と課題（各学校・各専門部からみえるもの）―
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　少林寺拳法専門部　帝京 高等学校　工藤 慶之
同　アーチェリー専門部　淑徳 高等学校　入西 貴彦

「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＞　３２
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　３７

研究部　組織と名簿　３８

「平成２０年度　第４３回全国高等学校体育連盟　研究大会紀要（抜粋）」　３９

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	山﨑　廣道
２．あいさつ	東京都高等学校体育連盟会長	中川　　惠
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

「**ジュニア期のスポーツライフマネジメント**」

―競技力の向上は生活習慣の立て直しから―

東海大学　体育学部教授　　小澤　治夫

＜＜　*休憩　１０分*　＞

＞

【全国高体連研究大会　報告】　１６：４０～１７：１０　　各分科会１０分

＜競技力向上＞　　熊澤　弘安(都立小金井工業高等学校・テニス専門部)

＜健康と安全＞　　手塚　智幸　(帝京高等学校・空手道専門部)

＜部活動の活性化＞　　征矢　範子(筑波大学附属高等学校・女子陸上競技専門部)

【研究発表】　　１７：１０～１８：２０　　各発表１５分　　質疑応答５分

＜特別発表＞

「**調査・研究活動の推進を目指して**」　　都高体連　会長

都立桐ヶ丘 高等学校 校長　中川　惠

＜競技力向上＞

「**弓道における競技力の向上**」　　弓　道 専門部

－弓道の特殊性－　　都立晴海総合 高等学校　乃美 弘樹

「**国体予選を突破するための方策**」　　ソフトボール 専門部

日出 高等学校　安原 正樹

＜健康と安全＞　紙上報告　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**」

東京都高体連研究部　第２分科会　代表　　帝京　高等学校　手塚 智幸

＜部活動の活性化＞　　研究部第３分科会

「**「部活動の活性化」に関する基礎的研究③**」

－競技人口の少ないスポーツの現状と課題（各学校・各専門部からみえるもの）―

東京都高体連研究部	第３分科会　代表	帝京　高等学校	嶋崎 雅規
同	少林寺拳法専門部	帝京　高等学校	工藤 慶之
同	アーチェリー専門部	淑徳　高等学校	入西 貴彦

＜＜閉 会 式＞＞　　１８：２０～１８：２５

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　事務局長　　大井　俊博

平成20年度 第5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　　藤井　正俊　　齋藤　光一　　澤海　富保　　佐藤　光一

参与　　山崎　正巳　　大田原弘幸　　大井　俊博　　神津　秀章　　田中　茂好

各専門部部長

委員長　　山﨑　廣道

副委員長　草木　繁生　　中塚　義実

委員　　大野　修代　　能代　　郁　　橋爪　里実
高田美智子　　手塚　智幸　　征矢　範子　　工藤　慶之　　遠山　裕之
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）
渉外・接待　　大野　修代　　能代　　郁　　橋爪　里実
会場　　嶋崎　雅規　　中塚　義実
会計　　征矢　範子
紀要　　草木　繁生
記録(写真)　　佐藤　　卓
記録(録音・テープ起し・実施時程記録)　　遠山　裕之
記録(大会アンケート集計)　　征矢　範子
受付　　高田美智子　　工藤　慶之　　東　宏治
司会者　　大井　俊博

発表
中川 惠　乃美 弘樹　安原 正樹　手塚 智幸　嶋崎 雅規　中塚 義実　工藤 慶之　入西 貴彦

全国高体連研究大会報告
熊澤　弘安　　手塚　智幸　　征矢　範子

講演

小澤　治夫

研 究 大 会 に 寄 せ て

東京都高等学校体育連盟

会 長　中 川　惠

平成２０年度　第５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。

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くなか、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疎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、本研究大会も今年で第５回を迎えることになりました。これもひとえに、研究部をはじめ関係専門部の方々の努力の賜物と感謝するしだいです。

全国高体連においても、東京都高体連山﨑廣道副会長（研究部担当）を全国高体連研究部長に配し、全国研究大会や全国高体連研究部の今後についてプロジェクトチームを立ち上げ、検討を進めております。

また、東京国体に向けての強化の取り組み、学習指導要領改訂に伴う部活動の位置づけの明確化など、追い風の部分もありますが、本連盟を取り巻く状況には、多くの厳しい問題もあります。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あります。

今回は、「競技力向上」分野では、弓道専門部から「弓道における競技力の向上～弓道の特殊性～」と、ソフトボール専門部から「国体予選を突破するための方策」を、また「健康と安全」分野からは、昨年度からの継続研究で、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」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、こちらも昨年度からの継続研究で、「部活動の活性化に関する基礎研究③」の計４本の発表があります。

また、１月１５日（木）から２日間にわたり、倉敷市で開催されました第４３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。

また、東海大学体育学部教授　小澤　治夫先生より、「ジュニア期のスポーツライフマネジメント」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に心から感謝申し上げ、御挨拶といたします。

平成 20 年度
第 5 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２１年２月２１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

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　＜弓道専門部＞
「競技力の向上」　（競技力）　１テーマ　＜ソフトボール専門部＞
「部活動の活性化」　（普及）　１テーマ　＜研究部第３分科会＞
「調査・研究活動の推進を目指して」　　＜中川　惠　都高体連会長＞
（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　　＜ 小澤　治夫　東海大学＞
（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-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１０分
１７時１０分　　発表　　各発表は１５分。質疑応答　5分
１８時２０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２１年１月２１日(水)**　必着

講　　演

「ジュニア期のスポーツライフマネジメント」

競技力の向上は生活習慣の立て直しから

東海大学体育学部教授

小 澤 治 夫

＜略歴＞　1975 年，東京教育大学大学院体育学研究科修了。
筑波大学附属駒場中・高等学校教諭（1978 から 2003 年)、
2003 年 4 月より北海道教育大学教授。
2007 年 4 月より現職。
専門は、保健体育科教育学・トレーニング科学・発育発達学。
日本発育発達学会理事、医学博士。
文部科学省生涯学習局「子どもの生活リズム向上プロジェクト（2008 年度)」研究代表。
文部科学省スポーツ・青少年局「全国体力・運動能力、運動習慣等調査に関する検討会（2008 年度)」委員。
東海大学 2008 年度ティーチングアワード（優秀教員）受賞。

ﾎｰﾑﾍﾟｰｼ http://www.gp.u-tokai.ac.jp/harikoma/

～ジュニア期のスポーツライフマネジメント～
競技力の向上は生活習慣の立て直しから

東海大学体育学部教授
小澤治夫

＜1 章：朝食と学力＞

子どものおかしさを実感した 15 年前の話

私は 6 年前までの 25 年間、東京で中学・高校の保健体育の教師をしていました。今から 15 年ほど前のことですが、監督をしていた高校サッカー部の生徒たちの元気がいまひとつありません。そこで心配になって学校医の先生にお願いをして貧血検査をしてもらいました。その結果、なんと 4 割以上の生徒のヘモグロビン値が低かったのです。貯蔵鉄とも呼ばれるフェリチンや血清鉄が低い生徒も 2 割程度いて、問題なしの生徒はわずか 4 割というショッキングな状態でした（図１）。

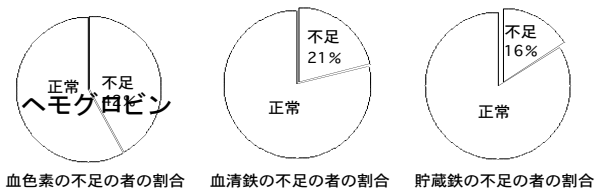


図１．貧血傾向の生徒の割合

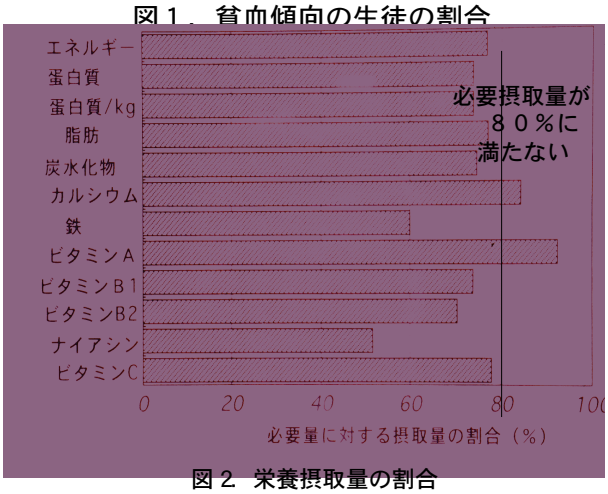


図２ 栄養摂取量の割合

こんな状態ではサッカー部も強くなるわけがありません。元気がない理由の一つは貧血であることがわかりましたから、次にその原因を探すことにして、生徒たちに生活や健康・栄養などについてのアンケート調査を行いました。その結果、食事に問題があることがわかりました。そこで栄養士さんにお願いをして栄養摂取状態を調べたところ、どの栄養素も必要量の 8 割くらいしか摂れていなかったのです（図２）。これでは貧血になるのもあたりまえです。調査はサッカー部から担任するクラス、学年、そして全校へと広げていきましたが、結果はだいたい同じでした。つまり元気がないのはサッカー部だけでなく学校全体がそうだったことがわかったのです。

結論を先に述べると、この学校は生活の立て直しに生徒・保護者・教師・学校医が一体となって取り組んだところ、医学的な治療は一切行わなかったのに食事・運動・休養を中心とした生活の立て直しで貧血は全員が改善され、見事に元気になり、体力も気力もそして学力も向上したのです。この話の詳しいことは 4 章で説明することにします。現在の日本の学校の多くは、私が 15 年ほど前に気がついて調査を行った当時のこの学校のようなところが多くなっていて、こうした生活や健康の悪化が教育のさまざまな問題や困難につながっているのです。

朝食抜きは体温も学力も低い

アンケートの結果からは朝食をしっかり食べていないこともわかりました。当時は朝食欠食と体温の関係が言われはじめていましたから、私も日本体育大学から高額な鼓膜温計を 45 台借りてきて、一クラスずつ計っていきました。その結果、当時の生徒たちはやはり体温が低く（図３）、貧血も重なって、学校でも疲れやすく（易疲労性）、眠くなりやすく（傾眠傾向）、気力もわいてこなかったのです。そしてこのような生徒たちは通学意欲も低

いこともわかりました。同時に私の受け持つ学年については学力とも関係も調べたところ、これも見事に朝食抜きの子どもたちの方が成績も悪いことが判明しました（図４）。

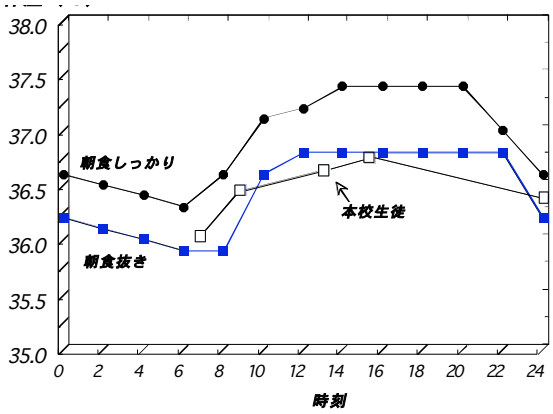


図 3. 朝食と体温との関係

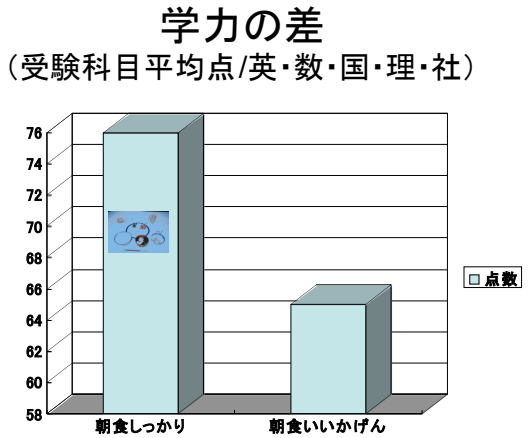


図４．朝食摂取と学力との関係

私たちはこうした事実を次々と研究発表や論文にして、世の中に警鐘を鳴らしたのです。現在では、文部科学省も朝食抜きと学力の関係をデータで示し、「早寝・早起き・朝ごはん」というキャンペーンフレーズで、日本の子どもたちに、適切な生活をおくることの大切さを伝える国民運動へと広げる活動を展開しています。

＜第 2 章：生活習慣と体力＞

子どもの体力低下

1964 年から 1998 年まで実施されてきたスポーツテスト（現在は新体力テスト）の結果を、年を追ってみてみると、1980 年代までは上昇傾向にあったのに、それ以後は低下傾向の一途です（図５）。しかし、体重 1kg 当たりの背筋力でみると（図６）、測定開始以来、右肩下がりの低下傾向が続いています（背筋力は新体力テスト項目には採用されておらず、現在は一部の学校で測定されているだけです。つまり、1980 年頃までは子どもの体が大きくなったために体力は向上したように見えますが、実際には体のサイズ（大きさ）に見合った体力は年々低下していると見ることもできます。なお、体重 1kg 当たりの背筋力「2.0」は自分の体重の 2 倍を示しており（体重 60kg の人なら 120kg の背筋力）、2 倍は自分の体を支える目安、2.5 倍は横になった人を抱き起こす目安と言われています。高齢者の介護が現代的社会問題の一つともなっていますが、現代の子どもは自分の親を介護できないどころか、自分の体さえしっかり支えられない体とも言えます。いわゆる「地べたりあん」は単に生活習慣上の社会現象というのではなく、子どもの体の変化と見ることができます。

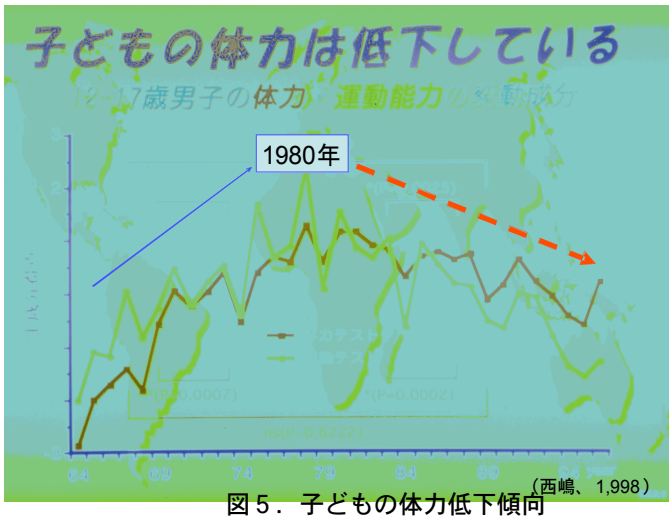


図５．子どもの体力低下傾向

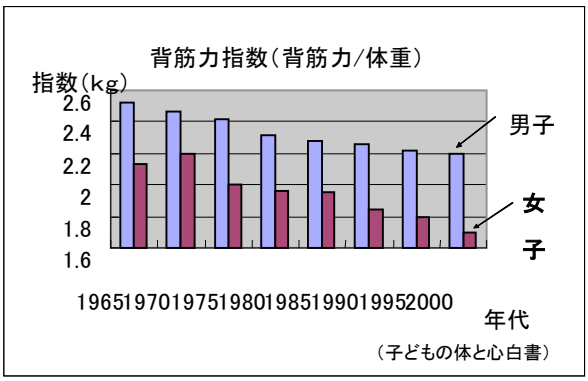


図６．体重あたりの背筋力とその低下

朝食と体力

第 1 章では、朝食を摂らない子どもほど学力も低いことを説明しました。実は朝食をとらない人たちは体力も低いのです（図７）。食事は運動のエネルギー源ですから、食事をとらなければしっかり体を動かせないのは当たり前ですが、そもそも朝食を欠食する理由は遅寝・遅起のため、朝の目覚めもすっきりでなく、食事をする時間もなく、食欲もないためです。また体も夜間の副交感神経支配から昼間型の交感神経支配に切り替わってなっていませんから筋肉が力を発揮する状態になっていないのです。運動でしっかり力を出し切れなければ体力はつくはずがありません。このように体力不足や低下の一因に朝食もありますが、そのほかにも要因はいくつもあります。その一つにサンマや歩数の減少があります。

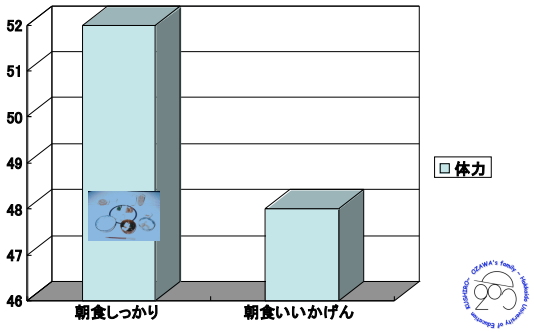


図 7. 朝食摂取と体力の関係

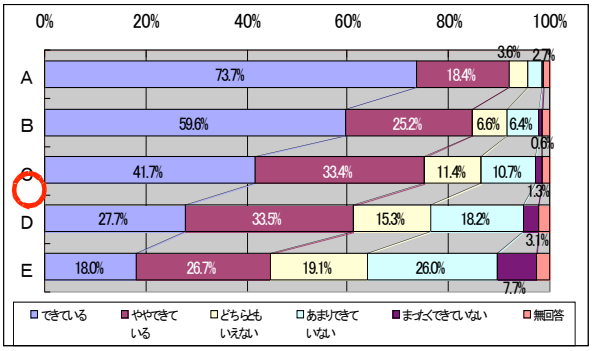


図８．体力評価と遊びや運動・スポーツする時間との関係
【男子】：Aは体力ある、Eはないを示す

サンマ（３間）の減少

文部科学省による 5 万人以上の子どもを対象とした調査結果では、遊びやスポーツ、いろいろな運動をする時間がなく、場所（空間）もなく、仲間もいない子どもほど体力が低いことが分かっています（図８）。これは三間（サンマ）の減少と呼ばれ、こうした現状を改善することが急務となっています。

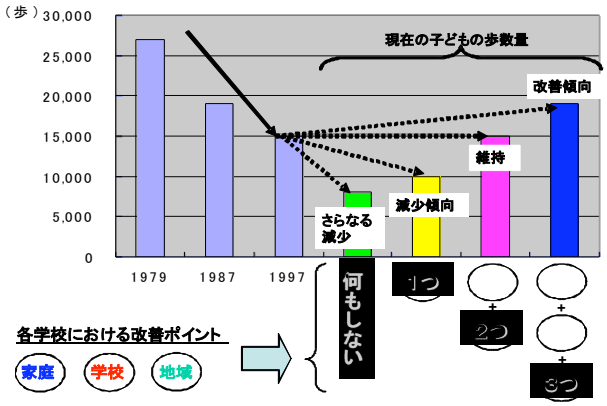
しかし、携帯電話の利用やテレビゲームの時間が拡大しているために外遊びは少なくなって、その傾向はますます強くなりつつあります。公園の子どもたちでさえテレビゲームで遊んでおり、ほとんど会話もせずに放課後を過ごして光景さえ見られるようになっています。また登下校の子ども安全が確保されていないため、車での送り迎えも増え、ますます子どもの身体活動量は減少し、体力低下に拍車をかけています。

子どもの歩数の減少

今から 30 年前の子どもの歩数は約２万７千歩、20 年前は２万歩、そして 10 年前には１万５千歩と次第に減り続け、私たちの最近の調査では１万から１万２千歩、少ない学校では７千から８千歩程度のところもあります。その原因の一つに、地方部では少子化のために学校が統廃合されて学区が広域になり、そのためスクールバスや車での登下校が増えつつあること、などがあります。都市部ではバスや公共交通機関を利用するためにある程度の歩数が確保されており、また地域や学校、あるいは家庭がこうした問題に取り組む工夫をしているところでは、かつての子どもの歩数を維持し、元気さを保っています（図９）。

子どもたちが寄り道したり、道草を食ったりした昔ながらの姿は消えつつあり、町から空地もなくなりわくわく・はらはら・どきどきする冒険空間もほとんどなくなりました。子どもを育てる環境や新たな方法について考えなければならない時代になったとも言えましょう。

図　子どもの身体活動量減少と、その対応の違いによる差



＜第３章：生活習慣と体調＞

学校に行きたくない、その理由

約 5,000 人の小中高校の子どもたちに「学校に行きたくないと感じることがありますか？」と質問してみると、小学校で約 5 割、中高校で約 7 割の子どもが「はい」と回答しています。さらに「その理由は何ですか？」と聞くと、第１位は「体調が悪い」、第３位には「なんとなく」と回答し（図１０）、子どもたちの体調不良が登校意欲の欠如につながっていることがうかがえます。

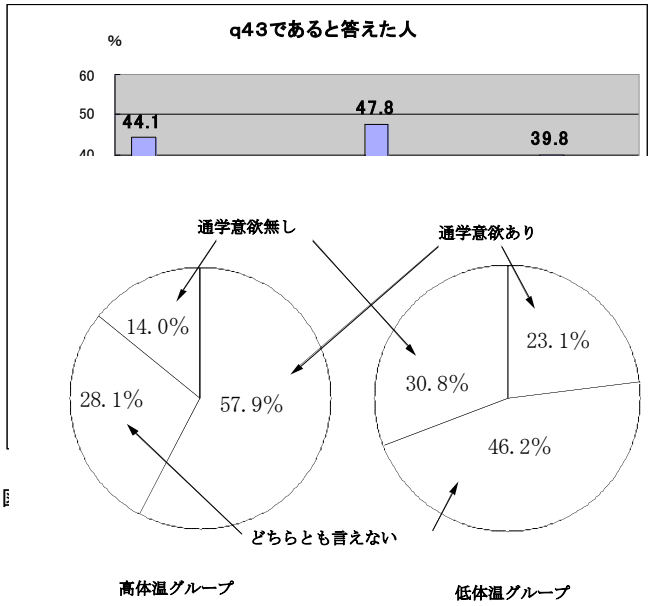


図１ 体温による体温と通学意欲の関係

第１章でも解説したように朝食抜きは体温が低いことが多いのですが、体温の高い低いで通学意欲を比べてみると、高い子どもは約６割近くが「朝から通学意欲あり」と回答しているのに比べて低い子どもはその割合は約24%とかなり少ない傾向が見られます（図１１）。また、夜更かしした子どもほど朝の目覚めはすっきりでないことも判明しています。睡眠を促す物質に脳の松果体から分泌されるメラトニンという物質がありますが、現在の子どもは就寝時刻が遅く、そのためメラトニンが朝方までたくさん出ているため朝の目覚めはすっきり出ないのです。つまり、最近の子どもは就寝時刻が遅いため、朝の

目覚めはすっきりせず食欲も湧かず、そのため朝食もちゃんと食べられず、体調も悪く、なんとなく学校にも行きたくないと感じているのです。

ちなみに、先ほどの質問で「学校の先生のこと」と回答した子どもの割合は 5.9%であり、学校に行きたくない子どものその理由としてメディアに取り上げられることが多い「子どもに関わるさまざまな問題における学校の責任」は、強調されすぎているように思われます。では、体調不良の原因は一体何でしょう。それが、これまで解説してきた朝食の欠食やこれから説明していく排便、あるいは入浴などの生活習慣なのです。

朝食と排便、体調、学力

Ｇ県のある小学校で保健室に来る子どもを調べたところ、朝食を抜いている児童が朝食を食べてきた子どもより 3 倍も多いことがわかりました（図１２）。そこで違う学校でも、同様に調査したところ体調不良で保健室を訪ねてきた子どものなんと 9 割が排便していないこともわかりました。さらに中学生を対象に排便と学力の関係をみたところ統計的にも明らかに排便のある子どもたちほど学力が高いことがわかったのです（図１３）。また同様に体調との関係を調べたところ、体調がよい生徒ほど学力が高いこともわかりました。

つまりこれは、朝食を食べれば、排便をすれば学力が上がるのではなく、朝食を食べた子どもは排便があって体調が良好だから保健室に行くこともなく、学校で集中して勉強できるから結果として成績が良くなると考えることができます。しかし私たちの調査では毎日 1 回規則正しく排便がある子どもはわずか 3 人に一人しかいません。

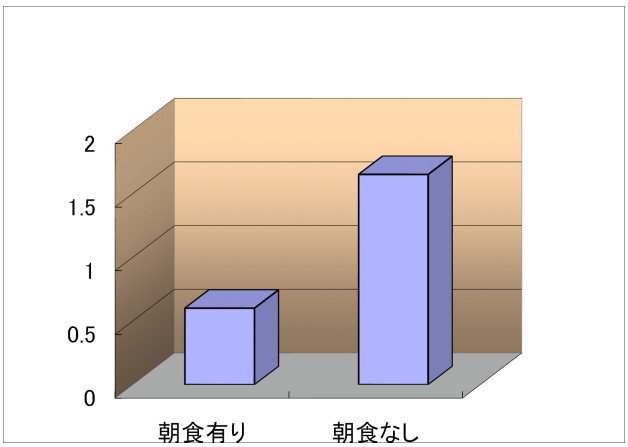


図１２保健室に来る子どもと朝食の関係（鈴木、２００６

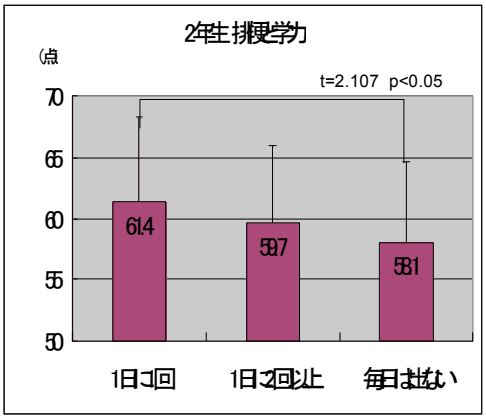


図１３排便と学力の関係

深く十分な睡眠が朝の体調のカギ

かつて子どもは早寝でした。これまでに行われたサーベイランス調査によれば、50 年前の小学生は 9 時頃、中学生は 9 時半頃、高校生でも 10 時半頃に寝ていました。ところが年々就寝時刻は遅くなり、10 年前位には小学生は 10 時過ぎ、中学生は 11 時半頃、そして高校生は 12 時過ぎと遅根の傾向になり、現在はこれよりさらに遅くなっています。

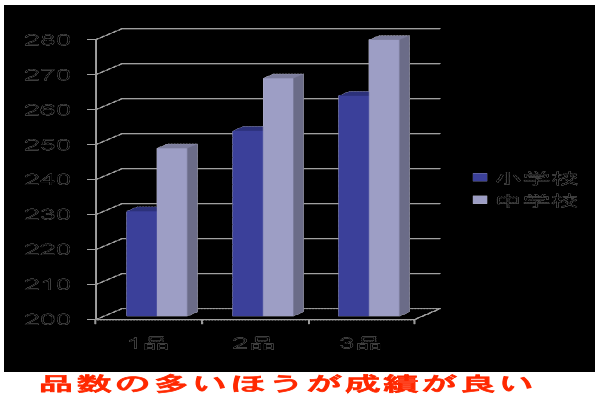
また私たちが入浴について調べてみた結果からは、湯船につかって入浴している子どもは約 50%であり、残りはシャワー派か入浴をしないことがある子どもたちでした。入浴は体が温まり、昼間型神経ともいえる交感神経から夜型の副交感神経に働きが切り替わる作用を持っていますから、入浴は熟睡のための大事な生活行動(習慣)ともいえます。ちなみに、2007 年の日本体力医学会では入浴派とシャワー派の夜間の睡眠時の筋肉の硬さを測定器によって調べたところ、入浴派のほうが筋肉は柔らかくなって休養がとれているという実験結果が報告されていました。シャワーは体はきれいになっても夜ゆっくり休むための働きは弱いといえましょう。ちなみに私たちの調査では体力のある子どもほど入浴率が高いことも判明しています。

深く十分な睡眠によって翌朝の目覚めはすっきり、食欲があるため朝食もしっかり食べ、排便して体調良好で

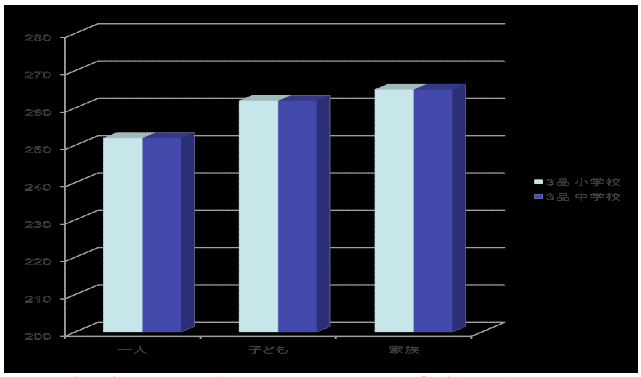
学校に行く子どもが少なくなっているのです。

朝食の品数と学力

Ｋ県の１万人以上の調査結果を紹介します。朝食の品数が多いほうが、また孤食より家族そろってのほうが、小学生でも中学生でも成績が良いことが明らかになりました（図１４）。またＯ県の調査では、早起きの家庭ほど朝食の摂取が高率でした。残念ながら日本の３０歳から４０歳代の親の世代の朝食の欠食率は約２０％です。大人（家庭）がもっとしっかりし、子どもの生活の確保に責任を持ち、よい体調で学校に送りだしてあげたいものです。



品数の多いほうが成績が良い



家族と一緒のほうが成績が良い

図１ 4食事と品数、家族の関係
（Ｋ県、２０１0=5 1:,782

＜第４章：生活習慣の立て直しに成功した子ども達＞

「遅寝・遅起き・朝ごはん抜き・排便もなく低体温のからだなので体調が悪く、通学意欲も低く、学校へ行っても眠くて仕方ない」、こんな最近の子どもの様子をこれまでこの連載ではデータを示しながら説明してきました。この章では、こうした子どもたちが、生活を立て直し、結果として体力も気力も学力も高めていった例を御紹介しましょう。

立て直しに成功した学校

立て直しに成功した T 校では、説教のように生活の重要性を紋切り型の言葉で子どもに言ってもなかなか耳を貸してくれないので、まず子ども達自身のアンケート結果を彼らにしっかり示すことから始めました。これは同時に担任の先生や教科担当の先生達にもその実態を認識してもらうためにも有効なことでした。それまでは「寝てるんでない！」と怒鳴っていた先生も、なぜ子どもが眠くなってしまうのか、その理由を考えてくれるようになり、生活に原因があると思われる場合には、その立て直しをその子やクラスの目標としてくれるようになりました。

取り組みの中心は養護教諭と保体教師

この取り組みの中心になったのは保健体育の教師と養護の先生です。養護の先生は保健室に蓄積された子ども達のデータに加えて新たに行ったアンケートの結果から問題点を見つけ出し、保健室前の掲示板に貼り出したり、学級活動でプリントを用いて生活の立て直しの必要性を訴えたりして保健指導をしていきました。一方、保健体育の先生は自分の「保健」の授業の中で同じように説明することに加えて、自分たちの生活を振り返り、生活を立て直すシートを用いて改善の取り組みをする保健学習を展開していきました。

また、このような保健指導や保健学習は学校の先生方にも広く知ってもらい、学校全体の取り組みへと発展させていきました。校長先生も朝礼などで朝ごはんの重要性を話し、担任の先生も学活で排便や入浴のことを話す

など、学校全体が共通理解を持って子どもの教育にあたっていきます。さらに不可欠なことは保護者にも強く協力を求めることです。時間の慌ただしい朝でもしっかり朝ごはんを食べトイレに行ってから登校させるよう家庭もがんばって下さい、と訴えました。こうした取り組みの結果、朝食の欠食率は激減し、学校に行きたくないことがある子ども達も減少し、学校が楽しいと感じるようになり、テレビを 3 時間以上も見ていた子どもは減り、体調もよくなり、そして体力も気力も学力も向上していったのです。

元気アップノート、HQC シートの活用

生活の立て直しを手助けしてくれるツールに HQC シートがあります。HQC は Health Quality Control の略で、就寝の時刻、起床の時刻、睡眠時間、排便・入浴などを書き入れるようになっています。1 週間単位、運動会の直前、冬休み期間、定期試験の前など、活用方法はいろいろです。

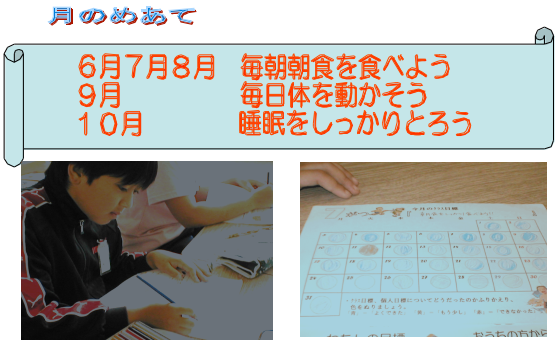
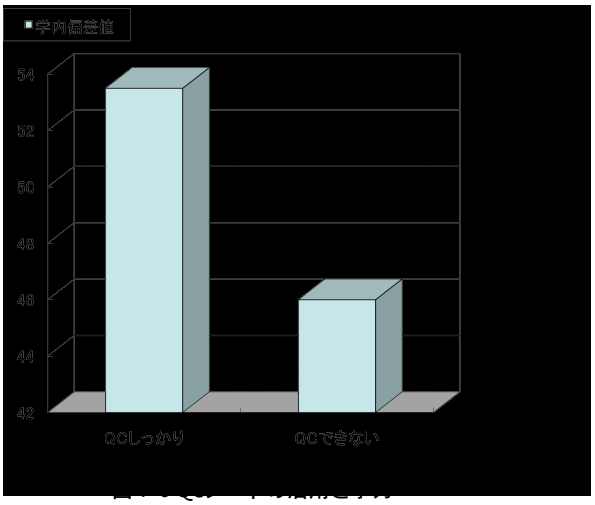


図１５ 元気アップノートのとりくみ



小学校ではこれを元気アップノートと呼んで使ったりもします。HQC シートで自己管理能力が高まった子どもは、体力も学力も高いこともわかりました(図１５)。こんなツールも有効な方法のひとつです。HQC シートをきちんと行った子ども達は、自己管理能力も高まり、結果的に体力も学力も上がるのです（図１６）。

元気になった子ども達

図１７は国際武道大学の鈴木先生が取り組んだ千葉県の N 小学校の例ですが、2 年間で体力のある A ランクの子ども達が大きく増え、E ランクはほんのわずかになりました。私達が取り組んだ学校でも図１８のように中学 1 年生から高校 2 年生にかけて大きく伸びました。高校 3 年生で少し体力が落ちたように見えますが、これは激しくトレーニングを続けてきた運動部活動を辞めた後に体力テストを行ったためです。体力向上には体育授業、運動会や競技大会・マラソン大会などの体育的行事に加えて運動部活動も大きな役割を果たしていることが、この図からもわかります。この学校は進学成績でも成果を上げ、東京大学になんとクラスの半数近くも現役で合格してしまいました。

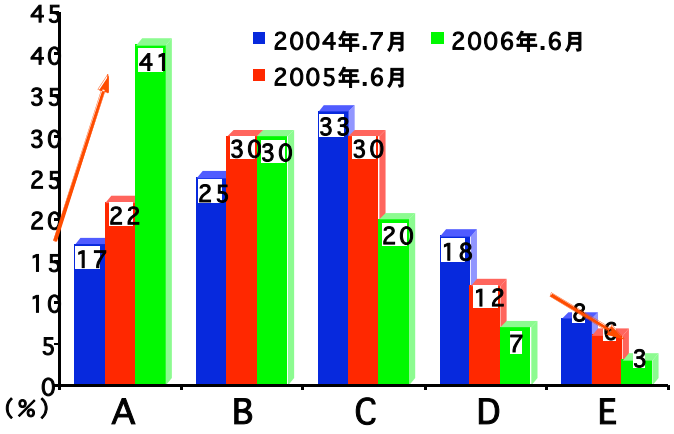


図１７ 年度別体力分布の変化（鈴木和弘2006）

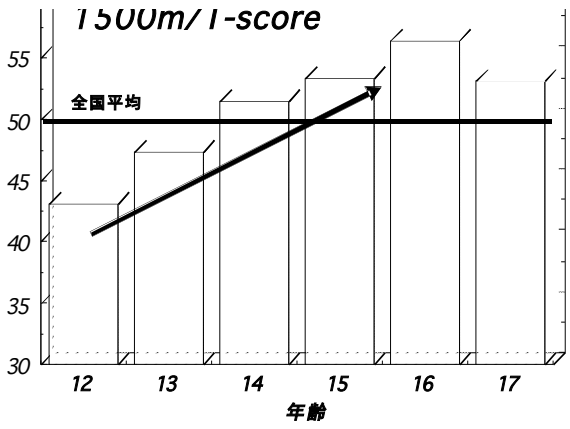


図１８1500m走タイムのスコアの伸び

図１９は血中ヘモグロビン濃度の度数分布を示しています。1 年間で貧血気味の生徒はずいぶん減り正常な生徒が増えています。この Y 高校も校長・養護教諭・保健体育教師・担任、そして保護者が共通理解のもと、生活改善に取り組んだ成功例のひとつです。

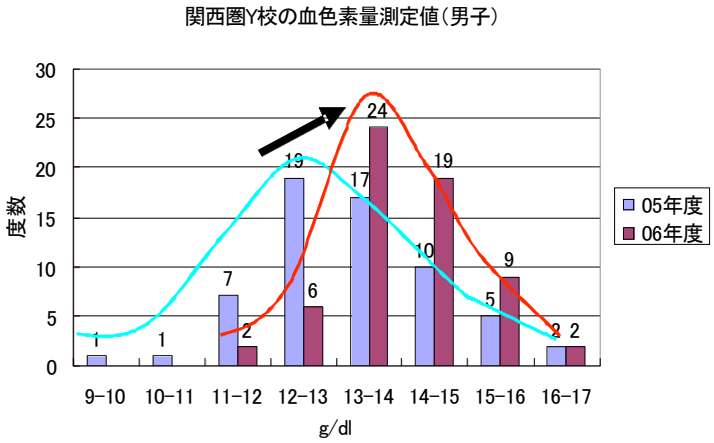


図１９．ヘモグロビン濃度（高校男子）の度数分布の変

おわりに

基本的な生活習慣が私達のからだや人生にとっていかに大切かがおわかりいただけましたでしょうか。人生を変えるのは大変なことです。行うべきことは習慣を変えることです。習慣が変れば行動が変り、態度が変わり、そして人生が変ってきます。図２０は中国の故事を風車にして示したものです。私はこれを風車理論と呼んでいます。風車理論のその 2 は、生活習慣のすべてを変えるのは大変なことですから、まず「朝食」から始めましょう、ということです。朝食を食べれば排便があり、体温も上昇して体調も良好、学校でも集中して勉強、力を出し切れるから心地よい疲れ、おいしい夕食、入浴して夜は熟睡、朝は目覚めスッキリ、と風車のように次々と回るのです（図２１）。まずは小さいことから始めましょう。

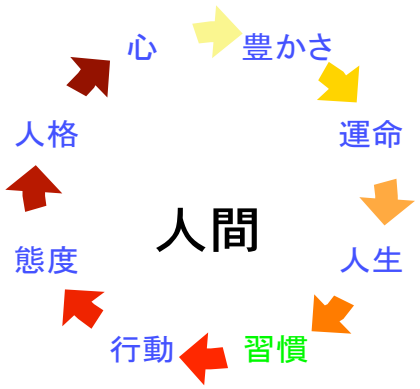


図２０ 風車理論その１

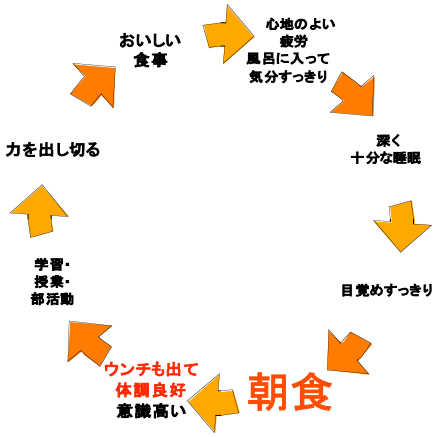


図２１風車理論その２

私達の調査では、生活向上や体力向上、学力向上に成功している例はみな小さな取り組みです。町全体や学校全体が変ることは大変なことです。まずは自分のクラブやクラスから始めてみませんか。

研究発表　特別発表

「調査・研究活動の推進を目指して」

東京都高体連　会長　中 川　　惠

１　はじめに

高体連の理念は、高校体育・スポーツの振興と青少年の健全育成の推進にあり、高体連活動は、その活動の基本である大会運営と調査・研究活動を車の両輪として進めていくことが重要であると考える。

全国高体連では、インターハイという大会の運営と、研究大会という調査・研究活動の推進を並行して行うことにより、理念の具現化に取り組んでおり、全国研究大会は４０回を超える開催となっている。一方、各都道府県高体連においては、研究活動を積極的に推進しているところもあれば、大会運営に片寄った状況がないとは言えないところもあるのが現状であろう。

東京都高体連においては、全国高体連研究大会が４０回という歴史を重ねる中、研究活動の重要性は認識されながらも、長きにわたって一部専門部内の研究活動に留まっている状況が続いていた。

鳴海靖郎・佐藤幸夫元会長の時代に、『教育の専門職で組織される高体連が研究活動を疎かにすることは許されない』との両元会長の強い思いから、約３年間を費やし、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、今年で５回目となる。

しかし、東京における研究活動推進が、順風満帆とはいえない現状もある。東京都高体連の研究部組織は、各専門部から選出された研究部担当に集まってもらう形で、約４０名で構成されている。だが、会議等の出席者も少なく、都の研究大会も、一部部員の献身的な努力によって、何とか運営しているのが現状である。

他道府県の研究部【資料１】では、１０数名の研究部員によって構成され、研究部としての研究活動を実践しているところが多い中、東京都高体連が前述のような組織構成にしたことの意味について考えてもらいたい。

そこには、研究部としての研究活動とともに、各専門部での研究活動へと拡大していこうという大きな狙いがあったのであろうと、受け止めている。そして、その根幹は、『体育・スポーツは総合科学である。だから、我々は、経験・感覚のみにとらわれない、客観的･科学的な根拠を求める姿勢を持たなければならない』

との自負だと考える。

今回の発表で、私が一番伝えたいことも、『体育・スポーツは総合科学である。だから、我々は、経験・感覚のみにとらわれない、客観的・科学的な根拠を求める姿勢を持たなければならない』との自負とそのスタンスである。『科学する目』を持つことは、高体連活動を『ただのイベント屋』などと言わせないために、とても大切なことである。

≪各道府県高体連における研究部に関するアンケート調査集計結果≫　当日資料　【資料1】

2　調査･研究活動に取り組んだ理由

一言で言えば、『勝ちたかった』からである。

学生時代に女子校のコーチをしていたこともあり、その当時から練習試合等で懇意にしてもらっていた役員の先生もおり、入都と同時に、自然な形で、東京都高体連バスケットボール女子専門部常任委員になった。

チームを見ている間の最高成績は、東京都ベスト８だったが、その大会が関東大会予選ではなかったために、関東大会にも出場できないで終わった。その間、とにかく勝ちたくて、色々な事をやってきた。その中の一つが調査･研究活動であった。

「何であのチームは強いんだろう？」

『いい選手をスカウトできるから』をその答として受け入れたら、それでおしまいになると思い、「他に強い理由はないのか？」と考えた。

そして、答を求めて全チームを対象に調査を行なってみた。それが調査･研究活動の始まりである。

3　バスケットボール女子専門部常任委員時代にやったこと

技術向上のための諸条件に関する研究

Ｓ５６　第一報　環境条件についての調査・研究　　Ｓ５８　第二報　戦術面についての調査・研究
Ｓ６１　第三報　ｼｭｰﾄについての調査･研究　　Ｓ６２　第四報　ｼｭｰﾄについての調査･研究（その２）
Ｈ　１　第五報　環境条件についての調査・研究（その２）
Ｈ　２　第六報　環境条件についてＳ５５年度とＳ６３年度の比較研究
Ｈ　４　第七報　戦術面についてＳ５７年度とＨ３年度の比較研究

今回は、13 年間に行なった 7 つの調査研究のうち、第一報と第三報の２つを例に、『環境条件』や『シュート』をテーマに挙げた理由や研究を進めるにあたってのアプローチの方法について述べてみたい。

①『第一報　環境条件についての調査・研究』に関して

・環境条件をテーマとして選んだ理由

『強いチームと弱いチームの違いを様々な視点から比較し、強くなるために必要な要素（強いチームと弱いチームの差の大きなところ）を明確にすることにより、各チームが、自分のチームに取り入れられる要素を絞り、練習計画や練習内容に取り入れていくことができるような資料を提供する。』というようなことを考えた。（実施した調査結果については、冊子にして全チームにフィードバックした。）

・研究方法について

比較研究（全体を通してこの方法で行なった）という形で行なった。

各チームからのアンケート結果から、**大会成績を点数に換算**し、そのチームの**年間得点でグループ分け**を行い、**グループごとに質問項目を集計**し、**比較**を行った。

（比較を行うにあたって、1回目は、集計値の単純比較であったが、2回目以降は、χ^2検定・適合度検定（統計分析システム）・比率の差の検定等を使い、有意差検定を行なった。）

S55年の環境条件調査の内容

1、大会成績　2、年間練習試合数　3、年間合宿回数　4、年間合宿日数　5、週間練習日数　6、体育館使用日数　7、フルコート使用日数　8、一日練習時間〔体育館・体育館以外〕　9、月間日曜日活動回数
10、日曜日活動内容　11、長期休業日中活動日数〔夏休み・冬休み・春休み〕　12、長期休業日中練習時間　13、練習時間内のシュート練習の有無【資料2】　14、シュート練習『有り』のチームの練習本数【資料3】
15、シュート練習『有り』のチームの練習時間外シュート練習・本数【資料4】　16、シュート練習『無し』のチームの練習時間外シュート練習・本数　17、体力トレーニングの有無　18、体力トレーニン

上記集計結果について、大会成績を点数に換算し、そのチームの年間得点でグループ分けを行ない、グループごとに質問項目を集計し、比較を行った。

下線項目【資料】　**当日資料　【資料２】　【資料３】　【資料４】**

そして、こんな形でまとめてみた。

上位チームと下位チームの差の大きな点をまとめてみると、
『・週5日以上の練習日があって、3.5日は体育館が使え、　うち2日は
・フルコートが使えて、２時間半の練習時間が確保できること。
・日曜日には、なるべく多くの練習試合を組み、練習時間外にも1日100本のシュート練習を行なう。
・筋力トレーニング（ウェイトトレーニング）を取り入れる。
・指導者には毎日練習を見てもらう。
・夏休みには25日・3時間以上の練習日数・時間を確保し、冬休み・春休みにも10日以上の練習日

②『シュートについての調査・研究』に関して

・シュートをテーマにした理由

バスケットボール競技のゲームの特性

＊バスケットボールは、『ラリーのゲーム』である。

＊バスケットボールは、『シュートのゲーム』である。　100回の攻撃機会があり、100回のシュート機会がある。

（ゴールの特性〔頭上水平、ボール２個分の幅のゴール〕）⇒コントロールがすべて。強さはいらない。

H55調査結果

・インターハイ常連校は、練習時間内にシュート練習をしている。

・下位チームも予想以上に練習時間内にシュート練習をしている。

（シュート練習の中身はどうなっているのだろうか）

＊下位のゲームでは、ゲーム中、シュートミスに対して、「何で入れないんだ」と怒鳴っているコ

ーチをよく目にする。

・しかし、インターハイ常連校の監督が、こんなことを言っていた。「練習時間１時間について１０分のシュート練習が必要。うちは、３時間の練習時間だから、シュート練習は３０分している。」

・それから練習時間内１５分のシュート練習を行なうようにした（２人１組、交替で５０本づつ打てる、シューターに育てたいと思う選手にはマネージャーをつけ、倍の練習時間を作った。）。

・シュートが大切といいながら、練習しないで、「何で入れないんだ」はない。

・研究方法について

比較研究という形で行なった。

各チームからのアンケート結果および実際のゲーム中のシュートの記録を、**部**（バスケットボール女子部は、部制を敷いており、1 部‥16 チーム、2 部‥24 チーム、3 部‥42 チーム、残り 209 チームが 4 部）**ごとに質問項目を集計**し、**比較**（χ^2検定により有意差の有無を確認）を行った。

S61 の「シュートについて」の調査項目

●アンケート調査

1、練習時間内のシュート練習の有無【資料 5】　2、シュート練習量【資料 6】　3、シュート練習形態

4、シュート練習結果の記録の有無【資料 7】　5、シュート練習に対する取り組みの変化

6、直接の指導者　7、シュート練習の結果の記録【資料 8】

下線項目【資料】　当日資料　【資料５】　【資料６】　【資料７】　【資料８】　【資料９】

上記集計結果について、各部ごとに質問項目を集計し、比較を行った。

そして、こんな形でまとめてみた。

本研究は、「シュート」について、１部（上位グループ）と他グループを比較することにより、そこに表れた差異から実態を把握し、シュート力を向上させるために必要な要因を明確にしようと、アンケートによる実態調査と、ゲームの記録を試み、その結果を統計的に処理し、さらに考察を加えた。

それによって示された内容は、

（１）各部ともシュート練習の重要性は認識しているものの、頻度・量・成功率にかなりの差異がある。

（２）シュート練習の結果を記録しているチームは、1･2 部の 30～40％に対し、３・４部は 15％程度である。

（３）アウトサイドシュートにおける 3 点シュートの占める割合は、1 部（上位グループ）が 4 部（下位グループ）を上回っている。

（４）フリースローの成功率は、1 部（上位グループ）が 4 部（下位グループ）を上回っている。

また、この実態から、シュート力向上のために取り組むべきこと、と考えられるのは、

シュート力向上のために取り組むべきこと

（１）シュート練習は、毎日欠かさずに行なう。　（２）シュート練習の結果は必ず記録し、統計をとる。

（３）生徒・チームの実態（自チームの技能・対戦相手の守備範囲）に応じて、シュート距離を意識しながら練習する。　（４）シュート力のバロメーターとも考えられるフリースロー

などである。

４　おわりに

ある全国研究大会で発表したとき、文部省教科調査官の講評で、「実験したり、測定することだけが研究ではない。普段忙しく指導をされている先生方の日々の取り組みを実践研究という形で発表することも大切なことです」との話があった。

全国研究大会でもこの種の発表は多い。

しかし、残念ながら、「私はこうして勝ちました」式の発表も多い。確かに、勝負の真っ最中の（手の内は明かしたくない）人が、頼まれて発表（しかも、発表するためには紀要に載せる何ページかの原稿も書かなくてはならない）しているケースも多いと思うので、仕方の無い面もあるが、発表するからには、「私はこうして勝ちました」だけではない、他種目の指導にも繋がる「技術指導やチームづくりに、この考え方、この視点、こういうアプローチの仕方は参考にならないだろうか」というような『科学する目』を前面に出したアプローチ・発表がもっと増えてきてほしいものである。

また、勝ちたいと思う一心から始めた調査研究活動であったが、研究を継続的に進めていく中で育てられた『科学する目』は、チーム強化にとどまらず、教員として一番中心であるべき授業の組み立てや指導内容にも変化をもたらしてくれた。

今後、

この研究大会の継続実施が、各専門部の研究活動推進の起爆剤となり、『科学する目』を持った指導者が、ますます増えてくることを切に願うものである。

研究発表　東京都高等学校体育連盟　研究部　第一分科会（競技力向上）

「弓道における競技力の向上」

弓道専門部　都立晴海総合高等学校　乃 美 弘 樹

１　弓道とは

（１）歴史

①戦国時代末期・・・武器としての重要度の低下

②江戸時代・・・戦のない時代

武士道の変化　　平和な時代の武士道　朱子学の影響

『礼記』　　「武芸十八般」

＊資料１参照

③明治～戦前

一般的には衰退　　一部の人々による維持・振興

外国への紹介　　武士道・禅・哲学　との関連

『弓と禅』オイゲン＝ヘリゲル

大日本武徳会による射法の統一「弓道形調査委員会」

④戦後

ＧＨＱによる武道禁止令を経て復活　「全日本弓道連盟」

「国際弓道連盟」　　の設立

（２） 現在の弓道競技（高校生の競技）に使用するもの

①用具・・・あくまで高校生がよく使用するもの

ア　弓　長さ　標準は７尺３寸（２２１ｃｍ）

強さ　女子で１０ｋｇ前後　男子で１５ｋｇ前後

・・・８５ｃｍないし９０ｃｍ引くために必要な重さで表示

材質　旧来は竹と木を寄木のように組み合わせたものを膠（にべ）で接着

現在は木製の芯にグラスファイバーやカーボンファイバーのフィルムを

貼り付けたものが主流

価格　２万円前後から

・・・最大の特徴は握りの位置が下から３分の１のところにあり、上下の長さが違うこと。

また、弓に照準機・目印をつけてはいけない。

＊資料２参照

イ　矢　長さ　自分の矢束（やづか）による。８０～１００ｃｍ程度

太さ　８ｍｍ前後

羽　　３枚羽根　羽根の長さは１５ｃｍ、高さは２ｃｍほど。

材質　旧来は竹製

現在ではジュラルミン製が圧倒的に多く、カーボンファイバー製も一部

羽根は人工のものはなく、多くは七面鳥のもの。ペリカンや鷲のものも使用される。

価格　四つ矢（４本セットの競技用の矢）で１万円前後から

・・・矢にも、どこまでひくかという目印をつけてはいけない。

ウ　弽（ゆがけ・かけ）　右手（めて）につける手袋様のもの

形態　指の数によって　三つ弽（親指と人差し指、中指・・・中指で親指を押さえる）

四つ弽（上記３本に薬指を加える・・・薬指で親指を押さえる）

諸手弽（５本全部・・・ただし使い方は三つ弽と同様）

・・・圧倒的に三つ弽を使用するものが多い。

材質　旧来より鹿革製

価格　１万円くらいから

＊資料３参照

② 服装

高校生の公式戦は競技規則に定められている。

白の弓道着

帯

黒（紺）の馬乗り袴

白足袋

女子は胸当てを使用してもよい。
価格　１万５千円程度から

＊資料４参照

③道場・試合会場で使うもの

的　一般的な近的競技の場合
大きさは直径３６ｃｍ（１尺２寸）
模様は「霞（かすみ）」

＊資料５参照

巻藁（まきわら）
藁を硬く束ねて米俵様にし、台の上に乗せて使用。
的中が気にならないので射形を作る練習に適している。
大会前・中のウォームアップにも使用。

鏡　射形の確認用

矢立（やたて）　弓立（ゆみたて）　　など

（３）弓道競技の方法

①射距離　近的（射距離２８ｍ）が主。　他に遠的（射距離６０ｍ）もあり。

②勝敗決定　的中制（当たり・はずれのみで判定。的のどこに当たるかは不問）が主。
得点制（的の中心に近いほど高得点）は例外的。
・・・個人順位決定戦のときに遠近競射（えんきんきょうしゃ）を行うこともあり。

③技能賞　的中とは別に採点制により、選出。
・・・ただし、あくまである程度以上的中することが必要
たとえば放った矢の半分以上が的中していること、決勝戦に進出していること、などが条件。
←「正射必中」という考え方。

（４）弓道における「競技力」とは

やはり、あくまでも的中させることが重要。
では、あたればそれでいいのか。
不自然な射形で的中し続けることは可能か？　←　可能ではある。
・・・「手の内（てのうち）」の働きを例にとって。

（５）指導者として何を目指すのか。

生涯スポーツとしての弓道を考えたとき。

=資料１=　礼記　射義　　全日本弓道連盟編「弓道教本」より

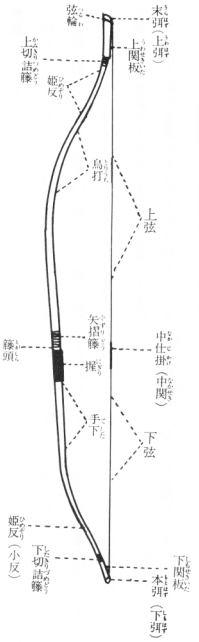
礼記―射義―

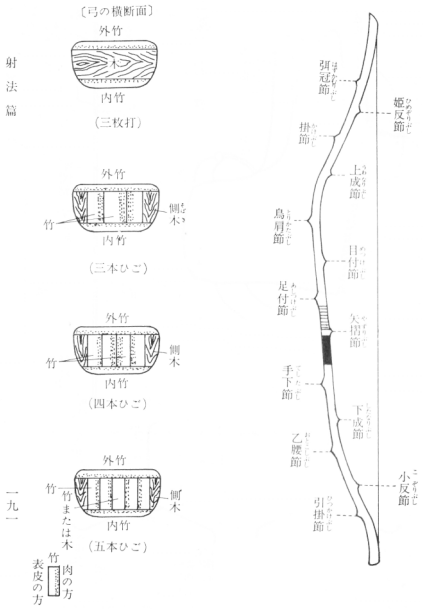
射は進退周還必ず礼に中り、内志正しく、外体直くして、然る後に弓矢を持ること審固なり。弓矢を持ること審固にして、然る後に以って中ると言うべし。これ以って徳行を観るべし。

射は仁の道なり。射は正しきを己に求む。己正しくして而して後発す。発して中らざるときは、則ち己に勝つ者を怨みず。反ってこれを己に求むるのみ。

＝資料２＝　弓

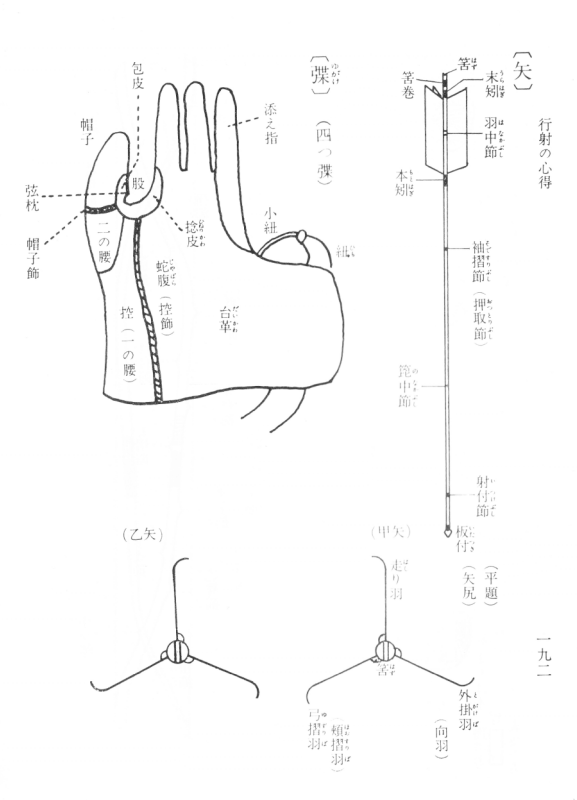
全日本弓道連盟編『弓道教本』より





＝資料３＝　矢と弾

全日本弓道連盟編『弓道教本』より

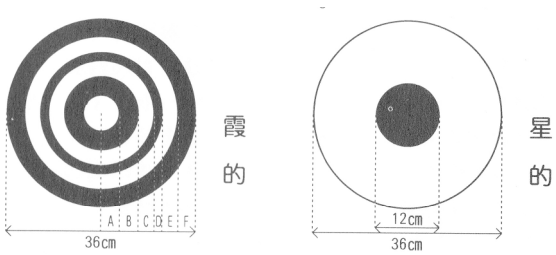


資料４　服装

高校での練習風景

=資料５＝　的

全日本弓道連盟『競技規則』より



研究発表

東京都高等学校体育連盟　研究部　第一分科会（競技力向上）

「国体予選を突破するための方策」

ソフトボール専門部（女子）　　日出高等学校　安 原 正 樹

１　はじめに

このたび、『第５回東京都高等学校体育連盟研究大会』の研究発表において、発表させていただく機会をいただき、誠にありがとうございます。ソフトボール専門部（女子）より「競技力向上」をテーマに、「国体予選を突破する方策」と題して、発表させていただきます。発表者は、同専門部副委員長の安原正樹（日出高等学校ソフトボール部顧問）です。よろしくお願いします。

さて、国体の関東ブロック予選において、東京都少年女子は、この９年間で４度の本国体出場を果たすことができています（平成 12，14，17，18 年に本国体出場。平成 12 年は、東京立正高校の家中先生、他の３年は、筆者が監督を務めての出場）。確かに、９年間で４度しか本国体に出場できていない、との見方をすることもできます。他には、毎年のように本国体出場を果たしている競技があるかもしれません。しかし、少年女子ソフトボールにおいては、関東ブロックのレベルが非常に高いことに加え、その前の９年間で、たった１度しか、国体予選を突破できなかったことを考えると、近年の９年は、健闘した成果が出せていると考えております。そこで、今回の研究発表において、前記の題名で発表させていただくことにしました。

それでは、高校女子ソフトボールにおける関東地区、そして東京少年女子選抜チームの近年の戦績からお伝えいたします。

２　高校女子ソフトボールにおける関東地区のレベルと東京都少年女子選抜チーム

（１）　各大会の歴代優勝校から見た関東地区の実力

下の表を見てもわかる通り、高校女子ソフトボールの場合、全国的に見ても関東地区のレベルはきわめて高いことがわかります。国民体育大会の場合、過去９年間で７度も関東の代表が全国優勝しています（平成 19 年と 20 年は悪天候中止により、複数のチームが同時優勝）。インターハイにおいても過去９年間で７度、全国選抜大会においては９年間で５度、関東地区の代表校が全国優勝を果たしています。

東京都は、残念なことに優勝こそはしてないものの、最近９年間で４度、国民体育大会における関東ブロック予選をすべて第一代表で突破し、本国体出場を果たしています（平成 12 年と平成 17 年は本国体で第３位入賞、平成 14 年は第５位に入賞。平成 12 年は東京立正高校の家中太志先生による実績）。

ソフトボールという競技は、選手の個々の能力もさることながら、チームプレーを必要とした競技です。場面に応じた数多くのフォーメーションプレー、そしてサインプレーを駆使しながら試合は展開されます。そんな競技の特性がありながら、国体の選抜チームが、複数校から選手を寄せ集め、短期間でひとつのチームにまとめあげ、強豪チームがひしめく関東地区で、国体の予選を突破する方策を述べていきます。

	国民体育大会	インターハイ	全国選抜大会
平成 12 年	福岡県	厚木商業（神奈川）	厚木商業（神奈川）
平成 13 年	埼玉県	厚木商業（神奈川）	厚木商業（神奈川）
平成 14 年	埼玉県	星野女子（埼玉）	須磨の浦女子（兵庫）
平成 15 年	埼玉県	星野高校（埼玉）	西山（京都）
平成 16 年	千葉県	木更津総合（千葉）	木更津総合（千葉）
平成 17 年	福岡県	厚木商業（神奈川）	厚木商業（神奈川）
平成１８年	埼玉県	佐賀女子（佐賀）	小倉商業（福岡）
平成 19 年	神奈川･佐賀･兵庫･滋賀	木更津総合（千葉）	星野（埼玉）
平成 20 年	神奈川･栃木･愛知･兵庫 京都･佐賀･大分･徳島	京都西山（京都）	東海学園（愛知）

※悪天候のため、平成 19 年、平成 20 年の国体は、途中で競技打ち切り

平成 19 年は 4 チーム、平成 20 年は 8 チームの同時優勝

（２）監督と選手の選考

国体チームにおける東京都少年女子の、監督と選手の選考について説明いたします。監督は、その年の、インターハイの東京都予選で優勝した監督が第一候補としてあげられ、その後に行われる、高体連ソフトボール専門委員会における協議で選出されます。続いて専門委員会では、選出された監督の意向をもとにしながら、各専門委員の意見を汲み取り、国体チーム選手選考会に参加する選手を選考していきます。だいたい 7～10 の高校から、選手を 25～30 名ほど、ポジション毎に選出します。これが、6 月の下旬頃に行われます。特筆すべきは、選手選考において他校の協力があげられます。他県には、監督は誰がやるかによって、選手が選考されても、選手を出さない高校があると聞いたことがあります。東京都の場合、そうしたことはまったくなく、どの高校も快く選手を送り出してくださり、たいへん感謝いたしております。

続いて 7 月の上旬に、国体チーム選手選考会を実施し、登録可能な人数までに絞り込みます（19 年度までの登録者数は 16 名、20 年度からは 13 名となる）。選考方法は、ウォームアップからはじまり、キャッチボール、トスバッティング、ティーバッティング、ポジションに入ってのノック、ピッチャーはピッチングを行います。ここまでに、選手のソフトボールをするうえでの身体能力と基本技術が、どれだけ備わっているかをチェックします。

この選考会には、前記の専門委員会で選出された選手全員が参加します。したがって、監督を務める高校の選手も参加するのです。私の場合（他の方が監督をされる場合も、そうなのかもしれませんが）、自身が勤務する選手（日出高校）を基準に、他校の選手の能力が秀でている、あるいは劣っている、という観点で、選手の能力をおおよそ判断します。他校の選手については、これまで対戦することで抱いていた印象と実際の能力が違うことは、少なくはないのです。「隣の家の芝生は青く見える」というように、これまでの対戦で、敵としてはすごく嫌な選手だという印象があったとしても、自分が率いるチームの選手として優秀であるとは限りません。先入観を必要以上に持つと、選考の判断に狂いが生じることになるのです。また、それとは逆に選手の中には、予想していた通り、あるいは、予想以上の能力が確認できる場合もあります。

また、選考の際には、『自己 PR アンケート』なるものを書いてもらいます。これは、野手ならば攻撃面と守備面で、それぞれ自分は選手としてどんな特徴があるのか、書いてもらうアンケートです。他校の選手については、これまでの対戦や、選考会だけのプレーを見て気づけない部分を、本人に書いてもらうのです。また、そこに書かれた文章や文字からは、国体予選に書ける情熱、それから性格などもわかり、選考はもちろん、その後のチームづくりにおいても、貴重な資料となるのです。

（３）選手選考のポイント

実は、この選手選考会が実施される前に、国体の関東ブロック予選の組み合わせが決まっていることが多いのです。つまり、選手選考の時には既に、国体の関東ブロック予選で対戦する相手の実力と傾向は、察しがついていることになるわけです。前述した通り、関東地区のレベルは、とても高いです。過去 9 年間で全国優勝を果たしている、埼玉、神奈川、千葉、さらには栃木を含めた 4 チームは、毎年例外なく強豪です。そんななか、関東 8 都県から、2 チームしか、本国体には勝ち残れないのです（年によっては 3 チームが選出されるときもある）。

私は、国体の監督を任される以前に、2 人の先輩監督の下、国体チームのお手伝いをさせていただいたことがありました。そのとき、強豪チームがひしめく関東地区で勝ち上がらなければならない責任を背負い、チーム作りをされる 2 人の先生のご苦労を、痛烈に感じたことがあります。その後、私が国体チームの監督をやることになり、関東地区を突破できた背景には、その 2 人の監督の下でお手伝いをさせていただいた経験が、たいへん勉強になったことは言うまでもありません。お手伝いをさせていただいたことを、本当に感謝しております

さて、話は戻りますが、対戦する相手の実力と傾向が、選手選考の段階でわかっているということは、と

ても大事なことなのです。選考における判断基準の一つに、個々の選手のソフトボールの技能が優れていることはあるのですが、それだけではいけません。私が、選手選考の際に気をつけていることは、「国体チームはオールスターチームではない」ということ、ベストナインである必要はない、ということです。

前述したとおり、関東地区のレベルはとても高いです。まともに相手にぶつかっても、玉砕することが目に見えています。たとえ戦力的に劣勢であったとしても、試合展開の中で、僅かな活路を見出し、勝利を収めることのできる状態にしておきたいのです。そのためには、各ポジションのベストメンバーを集めただけでは、活路は見出せないと考えています。例をあげて説明すると、平成 18 年に栃木県で行われた、国体関東ブロック予選においては、群馬県選抜と栃木県選抜に勝利を収めなければなりませんでした。群馬県選抜のエースピッチャーは、縦に落ちるドロップ系のファーストボールを投げる投手でした。しかし、次の栃木県選抜のエースピッチャーは、逆に、浮き上がるライズボールを主に投球してくる投手でした。私は、群馬選抜の投手の攻略は、対策を練らなくても、なんとかなる。しかし、栃木選抜のライズボールは、ボールが浮き上がるライズ系の投球に対応できるバットスイングを、既に身につけている選手を集め、なお、対応力を向上させる練習を積まなければならないと考えたのです。だから、選考会の日は、ひたすら選手のバットスイングに注目をし、ライズボール攻略の期待ができる選手を選出していきました。

もちろん、このように記述するのだから、結果はよかったです。群馬選抜には、相手守備のミスもあり、試合を終始有利に展開して勝利することができました。そして、続く栃木選抜には、見事に相手投手のライズボールを攻略することができ、大量点を奪い、会心の勝利を収めることができたのです。

３　チーム作りと監督の采配

（１）戦力分析から判断するベンチワーク

ソフトボールという競技は、他のスポーツと比べて、たとえ試合中であっても、ベンチの監督が戦力となることができます。いや、もっと言うならば、監督の采配ひとつで試合の展開は大きく変わり、同時に、試合結果も、監督の采配が大きく影響するスポーツなのです。

監督の仕事として、対戦する以前から、相手の実力と傾向を判断して、どのようなベンチワークをするのかを検証しておくことは、とても大事なポイントです。対戦相手となるチームの投手のレベルをはじめディフェンス力はどれくらい高いのか、またその特徴は何か、東京少年女子チームの攻撃力と比較してどうか、判断するのです。また、東京少年女子チームの投手力とディフェンス力で、相手チームの攻撃力をどれくらいに抑えられるか、比較、検証します。要するに、自分のチームと対戦するチームの戦力比較をするのです。

東京少年女子選抜チームの戦力が、相手チームの戦力より勝っていると判断した場合。この場合、監督は自らあまり動かない采配をします。つまりは、選手だけに試合を任せきるのです。そして、できるだけオーソドックスに、試合をします。当たり前のことを当たり前に選手にやらせ、選手に、持てる力を発揮させることだけを考えるのです。

ところが、東京少年女子選抜チームの戦力が、相手チームの戦力より劣っていると判断した場合、これは試合に臨む感覚は、まったく違ってきます。この場合は、相手チームに対して挑戦者としての采配を振るわなければなりません。前述したように、ソフトボールという競技は、監督の采配で試合は大きく左右します。監督の判断とサインひとつで、勝敗が決することがあるのです。だから、相手戦力が自分のチームより勝っていると判断した場合は、監督自身がチームの力となるイメージで、采配します。この場合、いわゆる「無形の力」（グラウンドコンディション、風、相手のミス、運など）を采配におおいに利用するのです。さらに、相手が予期せぬミスをしてくれた場合、これをおおいに活用します。この場合、監督の下す決断は、とても重要な鍵を握ることとなります。イチかバチかの采配を振るうことも必要となります。特に攻撃の場面では、思い切った采配をすることを心がけていきます。具体的には足を使った戦術を展開します（だから、選手選考の際、足の速い選手を選出しておくことは、とても大切なことになります）。例えば、ノーアウトや１アウ

トで走者を３塁に置いての攻撃では、エンドラン（野球におけるスクイズの戦術に似ている）を場面に応じて用います。その際、監督の采配は、判断よりも決断を必要とするのです。

東京少年女子選抜チームの戦力が、相手チームの戦力と対等だと判断した場合、オーソドックスに試合を進めていく過程のなかで、もし、「無形の力」を活用できる場面が訪れた場合には、思い切った采配を振るうことになるわけです。

（２）チームの運営

インターハイが終了してから、国体の関東ブロック予選までの期間は、きわめて短いです。だいたい、1週間から2週間程度しかありません。ソフトボールは、サインプレーやフォーメーションプレーがとても大事な競技です。にもかかわらず、国体選抜チームの場合は、複数校から選抜された選手の混合チームとなるわけです。つまり、短期間でサインプレーとフォーメーションプレーを徹底しなければなりません。だからサインは、対戦相手にわからない範囲で、きわめて単純なものにします。フォーメーションプレーについては、練習で同じ場面を繰り返し、ミスが出たら即刻、選手たちで話し合いをさせます。そのうち、ミスの出る原因が、誰の、そして、どこにあるのか、わかってきます。混成チームのため、選手だけでミスの原因を指摘するのが困難だと判断したら、直ぐに監督である私からミスの原因を指摘するか、あるいはミスの起きにくいフォーメーションをその場面で選択するよう指示してやります。

（３）チーム作り

最後に一番大事なことを書きますが、チーム作りで大切なことは、監督が選手に「思い」を伝えることです。ソフトボール、いや、スポーツ全般に限らず、何でもそうですが、組織のトップに立つ者が、組織のメンバーに「思い」を伝えることは、とても大事なことです。ただ練習や試合をするのではなく、監督が選手に「思い」を伝えることで、選手が、意図的かつ自覚的に動けるようにしてあげる、そうすることで、選手は何をするにしても、集中力は増すものだと考えています。

活動のはじめに、国体の東京都少年女子選抜チームは、何を目標に活動するのか？このことをしっかり、選手に伝えておく必要があります。続けて、本番である関東ブロック予選までに、日々の活動をしていく中で、何を、どのように準備する必要があるのか？コンディション作りを含めて話していくのです。また、選手それぞれの役割を、適材適所に考え、それを明示します。そして、試合においての必勝パターン、必敗パターンは何なのか？つまり、どういう展開だと勝てるのか、どういう展開になると負けてしまうのかを、わかりやすく明示するのです。つまり、試合で勝つための、準備、考え方、行動、目的、をできるだけ明瞭に話していく。その結果、関東ブロック予選で勝利を収めると、どうなるのか？本国体に出場できるようになると、どうなるのか？そのとき、選手の気持ちは、どんな変化がおとずれ、気分が味わえるのか？また根本的な話として、何故、君たちはソフトボールをするのか？これらのことを、監督である私自身の「思い」を述べていきます。どれも実は、当たり前の話しばかりをするのですが、私の話を選手たちは集中し、固唾を呑んで聞いています。国体選抜チームに限らず、チームを作る、組織を作るうえで、大事な場面だと思っています。

４　終わりに

以上、「競技力向上」をテーマに、「国体予選を突破する方策」と題して発表させていただきました。実は、具体的な事例をあげて、もっと詳しく発表しなければならないと考えていたのですが、紙面の都合で、大部分を削除することになりました。そのため、抽象的な記述が多くなってしまいました。申し訳ございません。今回は、高校女子ソフトボールの観点から発表となりましたが、この研究発表の主旨に添えたか、心配でなりません。少しでも、何かの役に立つことができたらうれしく思います。ありがとうございました。

「「部活動の活性化」に関する基礎的研究③」

－競技人口の少ないスポーツの現状と課題（各学校・各専門部からみえるもの）－

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

Ⅰ．はじめに－本年度の取り組みの背景

「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。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ろうか。

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。また本年度は、「全国高体連研究部活性化プロジェクト」の中でも「部活動の活性化」について時間をかけて議論した。このような本質的な議論は、今後も続けていかなければならない。

しかし同時に、抽象的な議論だけでなく、指導現場からみえるものを収集していくことも、高体連の研究活動としては重要である。第 3 分科会のミーティングにおいて、メンバーが互いに紹介しあう各学校、各専門部のさまざまな事例の中には、「活性化」の定義はともかく、恐らく活性化につながるだろうと思われる小さな工夫やささやかな試みが多くみられることも、経験上わかっている。

そこで本分科会では、「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事例収集を行いながら、「部活動の活性化とは何か」を明らかにしようと努めてきた。

これまで紹介されたのは次の事例である。

＜参考：これまでご紹介いただいた学校・専門部＞

学　校：06 年度	…	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
07 年度	…	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
専門部：06 年度	…	陸上競技－高体連主催「競技会」の実態とその意義
		ハンドボール－「教育研修大会」
		ホッケー「春と秋のプレ大会」
07 年度	…	ラグビー－「10 人制大会」と「合同チーム」の取り組み
		アメフト－普及のための「配慮チーム制度」の取り組み

本年度は第 3 分科会のミーティングを、5 月 20 日と 7 月 4 日に開催した。そこで出てきたのは、競技人口の少ないスポーツにおいて、現場で非常に苦労され、そして工夫されていることである。競技人口が増えない理由は多種多様であるが、専門部としても、各学校の当該運動部においても、そのスポーツをいかに認知させ、継続させるかに知恵を絞っている様子がみられた。

そこで本年度は、2 つのスポーツを取り上げ、紹介していただくこととした。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。

Ⅱ.「競技人口の少ないスポーツ」の現状と課題－各専門部と各学校の取り

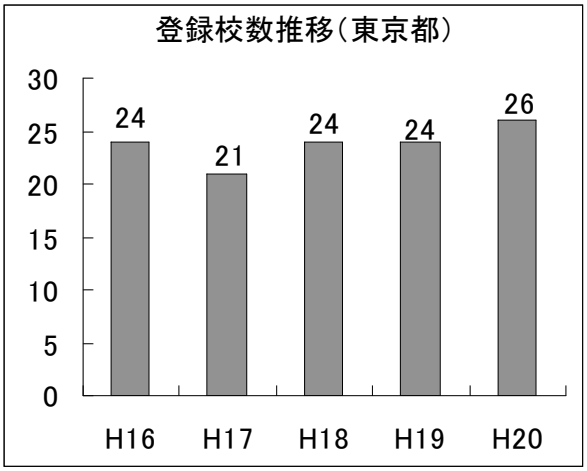
組み

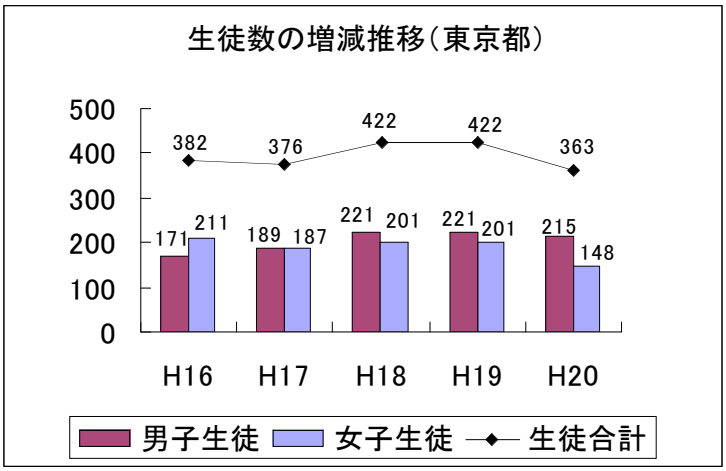
１．少林寺拳法専門部と帝京高等学校少林寺拳法部の取り組み

少林寺拳法専門部・帝京高等学校　工 藤 慶 之

（１）はじめに

昨今の少子化による部員数の減少や生徒の部活動（特に武道系部活動）離れによって、下のグラフのように登録校数は現状維持の状態にもかかわらず、部員数は減少し始めている。このような中で、部員の増加や部活動の活性化を目的として、専門部や各学校が様々な取り組みを行っている。その中から、近年行った専門部としての取り組みと本校の取り組みを紹介させていただく。





（２）東京都高等学校少林寺拳法専門部の現状と課題

①現状報告

少林寺拳法専門部は、平成 15 年 4 月に東京都高等学校体育連盟に加盟したばかりの専門部である。加盟した年の東京都総合体育大会・総合開会式では、１１校から生徒を集め、「100 人演武」を行った。現在は、専門部として年に２回大会を行っているが、各学校を会場として行っている関係上、会場校となる学校の予定に日程を合わせざるを得ない状況であり、日程の調整に毎年困難を極めているのが現状である。

②合同練習会

専門部としての取り組みの中で、最大の行事は東京都大会と合同練習会である。この合同練習会は、関東大会や全国大会の壮行会と兼ねて行われており、昨年度までは、東京立正高等学校を会場として行っていた。合同練習会の目的は、生徒同士の横の繋がりを密なものにし、また多くの先生方に教われる機会を増やすことである。さらに、高校生だけでなく、中学生も参加できるようにしている。しかし、今年度からは、武道系部活動合同稽古として、東京武道館主催で行われるようになった。内容的には大きな変更点はなく、従来通り壮行会と兼ねての練習会を行うことができているが、日程に関しては東京武道館が決定するため、各学校の行事などを考慮することができなくなってしまった。そのため、7 月に行われた第 1 回の練習会には、126 名の参加があったにもかかわらず、12 月に行われた第 2 回の練習会では、59 名の参加という形になってしまった。来年度以降の東京武道館主催の武道系部活動合同稽古に対して、参加生徒を増やすために、日程の調整やカリキュラムの充実を図るなどの対策が専門部としての課題である。

③中学校と高校との連携

現在、登録している 26 校のうち、中高一貫校が 16 校あり、そこに所属する中学生の活躍の場が各学校の地域での大会のみであり、高校生に比べて圧倒的に少なかった。また、中学校での部活動のみの学校も少なからずあるため、そこに所属する中学生に活躍の場を与えることを目的として、一昨年に東京都高等学校少林寺拳法専門部の中に、東京都中学校連盟を立ち上げ、中学生を対象とした大会を開催し、今年度は３回目の中学校大会を無事に開催することができた。東京都中学校連盟を東京都高等学校少林寺拳法専門部の中で立ち上げたことには理由があり、中高一貫校が多いことと東京都が他県に先んじて中学校連盟を立ち上げる関係上、中学校部活動が少ない他県でも中学校連盟を立ち上げやすくするモデルとなるためである。

このような体験をしてきた中学生が今後、高校でも部活動を続けやすい環境を作っていくために、中学校大会のパンフレットには、各高等学校の紹介ページを掲載しており、どの学校に少林寺拳法部が存在するかを分かり易くしている。

（３）帝京高等学校少林寺拳法部の事例

①現状報告

本校では、少林寺拳法部以外の部活動が盛んであり、毎年部員数確保に向けて取り組みを行っているが、少林寺拳法部の部員数も増加減少を繰り返しているのが現状である。現在では中学生女子 4 名と高校生男子 2 名女子 2 名と 1 桁の部員数となってしまっており、女子部員が多い状態が続いている。なんとか部員数を増加させる手段はないかと試行錯誤していることから、本校での取り組みを恥ずかしながら紹介させていただく。

②体験入学における護身術講座

本校では、毎年夏期休暇中の 2 日間に小学 6 年生および中学 3 年生に対して、体験入学イベントを行っている。その中で、少林寺拳法部も小学6年生を対象に護身術講座として50分間の体験イベントを行っており、毎年 10 名前後の参加がある。そこで様々な体験をしてもらい、少しでも少林寺拳法を知ってもらおうと試みている。1、2 名の生徒からは入学後の入部の意志を表してくれるのだが、なかなか部員数の確保とまでは至っていない。

③文化祭での演武披露

また、本校の文化祭では、武道系の部活動（空手・剣道・居合道・少林寺拳法）が合同で演武会を行っている。その中で、少林寺拳法部は毎年、演武披露と寸劇を中心に行っている。演武披露では、中学生から高校生までが演武を披露するだけでなく、卒業した後も大学で少林寺拳法を続けている OB や OG が参加してくれることから、来校者に迫力のある演武を披露することが出来ている。もう 1 つの大きな出し物である寸劇は、脚本からすべて部員が考えており、時間がない中でも練習を重ねることで毎年好評を得ることが出来ている。

④今後の課題

このように、体験入学や文化祭で部員確保に取り組んではいるが、生徒の多くは入学後に球技系の部活動に所属することが多く、武道系の部活動に所属しようとする生徒は少ないのが現状であり、さらには部活動に所属しない生徒が多いことも現実である。このような生徒に対してどのようにして興味を持たせ、入部に至らせるかが現在の大きな課題である。

（４）おわりに

今回は、専門部としての取り組みや本校の取り組みについて取り上げたが、各学校でも多くの取り組みをされており、着実に部員数を確保している学校もある。そのような学校を手本として、本校も部員数の確保をしていくことが目先の目標である。さらに、学校単位ではなく専門部としての現在の課題は、平成 24 年度から試行される学習指導要領に基づいた「武道の必修化」にどのように専門部として関わっていくかであり、現在検討中である。さらには、都道府県高等学校体育連盟加盟数が 29 都道府県であり、全国高等学校体育連盟への加盟を目前としており、各都道府県も全国高等学校体育連盟に向けて動き出している状況の中で、東京都の専門部としても、加盟後に向けての動向を考える時期が来ている。目先の課題を踏まえつつ、今後に向けて取り組まなければならないことが多く、多忙な日々を過ごすことになるが、東京都高等学校体育連盟研究部として活動する中で、今後も「部活動の活性化」に対して他の専門部の方と意見交換を行い、「部活動の活性化」に繋がるヒントとなるものを得られることを願う次第である。

２．アーチェリー専門部と淑徳高校アーチェリー部の事例

アーチェリー専門部・淑徳高等学校　入 西 貴 彦

（１）アーチェリー専門部の現状と課題

アーチェリー競技は近年、オリンピックにおける山本博選手の活躍もあって社会の注目を集めるようになってきた。そしてマスメディアでもたびたびクローズアップされ、芸能番組においてもアーチェリー選手が登場したり、アーチェリー弓具が扱われるようになってきており、ますます社会の人の目に触れるものとなって人気を上昇させてきた。

アーチェリー競技界全体としては競技者数増加を期待しているが、さほどの増加はしておらず、専門部における登録加盟校の増加もあまりない。アーチェリー専門部では引率の先生方の手を全て借りなければ試合の準備ができない状況にある。試合の準備は教員、選手、補助生徒ともに全員で行い、ライン引きや的出し、ネット張りなどを行っている。特に審判員は数が少なく試合当日は仕事が多くなりやすい。

ただし､会場としてよく使用している駒沢の第 1 球技場では､すでにシューティングライン上は混み合い、これ以上の大幅な増加には対応できない面もあり、専門部としての活発な活性化のための方策はとっていない。また、専門部として練習会を開こうにも、東京都の学校では、十分な広さのアーチェリー練習場を持ち合わせていない場合が多く、交流もままならない。また一方、各区の区営アーチェリー練習場は各区のアーチェリー協会の練習会や試合、行事がある日以外は一般向けに開放されており、貸し切り利用することができる場合もあるが一般の方から場所を取り上げて高校生が占有することはなかなかしづらい状況がある。

このように試合会場が手狭なこと、練習場所がないことを考えると、そのような中にあっては現状では十分な競技者数を得られているとも考えられる。

以上の理由から、部活動の活性化は、各校それぞれの取り組みに任されている状況にある。

（２）淑徳高校アーチェリー部の取り組み

①道具の壁

アーチェリーは高校生の目には初めて触れることが多く、意外に興味を持ってくれる生徒が多い。目立った勧誘活動はせず、クラブ紹介の用紙に紹介欄は設けてはいたが、本校では特に勧誘をしなくても入部希望者が出てくる印象がある。クラブ体験後、正式に入部をするが、アーチェリーの道具の値段が高い。また、アーチェリー弓具は初心者から徐々に上達するとともに追加した方がよい部品が増えてくる。もちろんそれ

ら追加部品はつけなくてもできるが、他と比較して勝負には勝てない道具となる場合が多い。そのことを知ると、去っていく生徒がいる。そのため、本校では初心者のために引き具合の強さが違う練習用の弓を段階的に１張りずつ用意して、先輩達がおいていった矢やその他の道具とともにレンタルして使わせていた。それらの弓を使って十分に上達した頃にあらためて弓具購入の段取りをとっていた。

②練習場所の壁

淑徳高校では校舎の屋上にスペースがあり、一方が壁で、壁方向に向けて直線３０メートルの距離が取れる。そこを基本的には週２回部活動で使用していた。専用の練習場ではないので毎回準備、的出しが必要ではあるが、都内の学校では恵まれている方である。以前は毎日使えたが、現在は学校で週に２回しか屋上が使えなかったこともあり、板橋区洋弓場にて、一般の大人の方々に混じって練習をしていた。合わせて週６日の活動ということになる。もちろん利用にはお金がかかるし、長い距離を歩く苦労もあったが、そのような場所がある幸運には恵まれた。

生徒達は、淑徳の選手であると同時に板橋区のアーチェリー協会にも登録し、板橋区の選手でもあった。射場では、大人の方と一緒にルールやマナーを守り、練習している。また、週２日、指導日が設けられていて、その日には指導員がいて指導を受けることもできる。アーチェリーは危ない競技、というイメージを持たれることもあるが、このようなきちんとした射場の様子からは、危険性は感じられない。このように、練習場所が学校にない日でも日々の練習を欠かさないことで体力、技術面の向上を図っていた。

（３）部活動を通して得られたもの

①自らを磨く

部活動が活発に行われる基本は、指導がきびしい中でも、生徒達が「楽しい」ことが大事だと考える。そういう意味ではアーチェリーは高校から始める生徒が多く、スタートラインが一緒なので、切磋琢磨しやすく、先輩達も苦労や悩みを共有しやすい。また、高体連の競技は主に、シングルラウンドといって、男子は３０メートル、５０メートル、７０メートル、９０メートル（女子の長距離は６０メートル、７０メートル）を１回６射ずつ３６射、４つの距離で合計１４４射行い、全てが中心を射抜く満点で１４４０点。現状、上位大会に出場できる選手でだいたい１２５０点以上。その点数で競う形である。初心者から始めると、少しずつ、より長い距離にチャレンジ、より高得点にチャレンジ、というように常に目標を持ってそれをクリアしていく「楽しさ」が続いていく。生徒個人が自分から率先して自らを磨いていくことができるようになる。技術の維持や筋力の維持、高得点の維持には練習量が必要である。もちろん高校生である限り勉強が中心であり、部活動との両立が命であるが、自らそれを工夫して練習時間を取れるようにもなっていく。

②幅広い年齢層の応援者

本校では板橋区の射場で部活を行うことが多かったが、アーチェリーは生涯スポーツに指定されていることもあり、幅広い年齢層の方が選手として活躍し、自己研鑽に励んでいる。中には、車いすの方や、松葉杖の方もいるが、みな平等に同じ土俵にのって競技できる特徴がある。そんな中で高校生達は幅広い人付き合いを経験する。また、射場で活動している故、射場での若手として、的出しや的の張り替え、紛失矢の探索などを率先して行い、人のために働き人の役に立つ喜びを味わうこともできる。

東京都アーチェリー協会の取り組みとして、若い選手、特に中学生を育成したいという目標が掲げられたことも一因としてあり、協会主催の合同練習会や指導者講習会も行われているが、そうした取り組みばかりでなく、常に様々な方から優しい言葉をかけていただき、時には指導を受け、悩みを聞いてもらえたことは生徒達にとって大きな励みとなったことだろう。本校ではこのように東京都や板橋区のアーチェリー協会と分け隔てなく協調する場面が多かった。

（４）活性化に資するもの

上記のもの以外に、生徒達の励みとなり、活性化に資するものとして、文化祭、体育祭があげられる。

①文化祭

文化祭では屋上に的を出してお客さんを入れ、練習用弓具を使って的近くで矢を放ち、風船割りをしてもらって景品を渡す、などの催しをしていた。また、エキシビジョンを行って３０メートルの距離から風船割りをしてみせるなどした。

②体育祭

昼休み、会場の全生徒が見守る中で、１８メートル射で司会の指示する色の風船割りをした。

どちらも､普段安全上の理由から部外者を入れないで練習している部活動なので､自分たちの練習の成果、技術の高さをお客さんや同級生、先輩や後輩に示すことのできる唯一の場所で、試合よりも緊張し、気合いの入る場であったようである。

各校の取り組みをいくつか紹介すると、合同練習を行っていただいたり、合同合宿を行ったり、また系列大学の射場で大学生と交流しながら練習したり、オープンキャンパスで受験希望者に試射を披露するなどの取り組みがある。

（５）おわりに

実績を出すことが一番の活性化だと考えることもできるだろう。淑徳高校アーチェリー部は今年度、皆様の陰ながらの支えもあって運よく数年ぶりのインターハイ出場を果たすことができた。しかしそれは、前任者と卒業生らが作り上げ、維持ししてきた文化と、今年度の選手の意志が、その要因であった。いい部活動には、いい文化があると考える。いい文化を維持することが、いい部活動を維持する土台ではなかろうかと思う。

ここでご紹介した取り組みは全て前任者の取り組みである。私はそれを日々の部活動の中から学び取り、感じ取って活かしてきたにすぎない。前任者がご病気になり、入院する折り、校長から新入生を募集停止にするよう指示が出された。最後の新入部員が３年生となって引退を迎え、今年度で本部活動は廃部となる。２６年に及ぶ長い歴史の最後を、インターハイ出場で飾れたことは何よりの幸せであった。

競技人口の少ないスポーツからの発表ということで執筆の指示をいただいた。本部活動のささやかな取り組みが皆様の「部活動の活性化」にわずかでも有効な示唆となることができれば幸いである。

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）

「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

「総体出場選手の自己管理とアンチ・ドーピング」

今年度の第二分科会では、昨年度に引き続き７月に行った全国高校総体出場選手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）の結果をまとめ、紹介させていただきます。アンケート回答数は、男子２２１名、女子２００名、全体で４２１名からとなっております。

昨今の情報化社会において、インターネット等によって多くの情報を得たり、商品を購入することが可能となっています。これにより、ビタミン剤や筋肉の増強剤などのサプリメントなどの情報を得ることは、難しいことではなくなっており、ドーピング問題は、高校生にとっても例外ではありません。全国総体出場選手は、高校卒業後もスポーツを続けていくことが多いが、その中で「勝利至上主義」が優先され、ドーピング禁止薬物の使用を考える場面が出てこないとも限らないと思います。そのため、高校生の時期にドーピングの危険性や選手の健康面への悪影響を意識させるような指導をする必要があると考えられます。ドーピング行為に目が向いてしまう選手の傾向として､栄養状態をはじめとする自己管理がしっかりとできておらず、練習や試合に耐えられるような体作りができていないことが挙げられるようです。

今回紹介させていただくアンケート内容は、全国総体出場選手の練習強度や生活習慣と、アンチ・ドーピングに関する知識等です。指導者は生徒の休養・栄養・練習内容といった自己管理をしっかりさせることも必要であると思います。

なお､今回の調査は今後の研究に向けての予備調査ですので､内容的に不十分な点も多くあると思います。結果をご覧いただいて、お気づきの点がありましたら、是非ご連絡いただきたいと思います。また、食品名や商品名及びそれらの効果等も載せてありますが、あくまでも生徒個人の感想ですので、ご了承の程、よろしくお願いします。

アンケート結果

以下にアンケート結果をまとめさせていただきます。

① 現在の競技を選んだ理由（主なもの）

・家族や親類、友人や先輩の影響　・テレビ等で競技の様子を見て
・プロスポーツ選手を目指して　・自分自身の体格を活かすことができる
・おもしろそう　・かっこいい　・自己鍛錬のため　・健康のため　・珍しい

②～⑥ 生活習慣と部活動の状況

睡眠時間は６～８時間が大半で、十分とれているように感じました。また、就寝時間は１２時前の生徒が多く確認できました。食事に関しても、朝食をとらない生徒は全体の３％に満たないことが確認でき、総体出場選手は、日々の生活習慣は良いように思われます。⑤と⑥から練習量も多いことがわかり、休みがほとんどないようなので、良い生活習慣を身につけておかないと、十分な練習ができないでしょう。勝つためには､練習だけでなく栄養や休養も十分とることが必要だということだと思います｡参考にしてみてください。

⑦ 顧問の先生以外の部活動関係者

アンケートの結果では、トレーナーという回答が多くみられました。技術面だけでなく、健康面のケアに関わるトレーナーの存在は、部活動における安心感にもつながると思います。

⑧　練習日の家庭学習時間

部活動を一生懸命やることで、体力的にも厳しいということでしょうか、６割近くの生徒が０時間と回答していました。生徒の学習状況を把握することも指導者としては必要だと思います。家庭学習をしなくてすむように、学校の授業を集中して聞き、授業内で理解することを心がけたり、休み時間等を復習の時間に充てるなど、工夫している生徒も多くいると思います。学習面での不安があると、部活動にも身が入らないと思います。部活動と勉強の両立を常に意識させたいところです。

⑨ 部活動時に使用しているサプリメント等（主なもの）

・エネルゲン　・アミノバイタル　・オーバードライブ　・アミノ酸　・クエン酸
・ＣＣＤ（クラスターデキストリン）　・プロテイン　・ビタミン剤　・クレアチン

⑩ 食品やサプリメントの摂取時期と種類（主なもの）

〔競技前〕「集中力を高める」､「エネルギーの補給」に必要なものを摂取しているようです。
(ゼリー飲料、おにぎり、バナナ、チョコレート、コーヒー、カフェインを含む栄養ドリンク等)
〔競技中〕「水分」や「エネルギー」を素早く摂取できるものを使用しているようです。
(スポーツドリンク、クエン酸含有飲料、ゼリー飲料等)
〔競技後〕「水分補給」や「疲労回復」を目的としたものを摂取しているようです。
(プロテイン、アミノ酸、おにぎり、スポーツドリンク、果物、栄養ドリンク等)

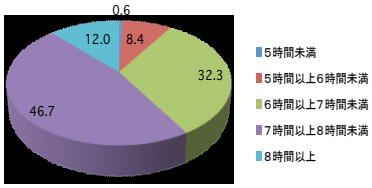
⑪～⑯ アンチ・ドーピングに関して

ドーピングに関する知識としては､｢ドーピング｣という言葉のみ知っているという生徒がほとんどでした。また、ドーピング検査経験に関しては、国際大会への出場経験が少ないことも影響しているのか、少数にとどまりました。現在、高校生が出場する国内大会では、ドーピング検査をすることは少ないようです。しかし、トップレベルで競技を行う総体出場選手は、今後、検査を受ける機会が増えてくるといわれています。ドーピング検査で競技力の低下がみられた例も数多く報告されていることから、検査になれていく必要もあると思われます。ドーピング検査を受けることは「一流選手の証」ということを認識してください。

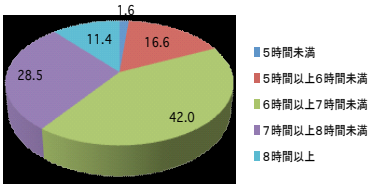
今後も今回の結果や高校スポーツ界の現状を参考に、生徒や指導者に有用な情報をお伝えできるよう努力していきたいと思います。調査・研究のご要望等がございましたら、ご連絡いただけるとありがたいと思っております。是非ともよろしくお願い致します。

次頁に、アンケート結果をグラフにまとめたものを載せておきますので、ご覧ください。

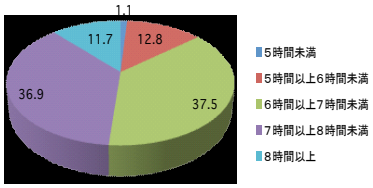
睡眠時間(男子)



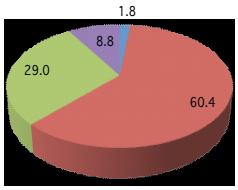
睡眠時間(女子)



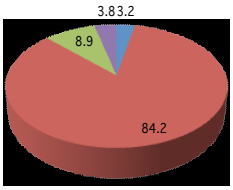
睡眠時間(全体)



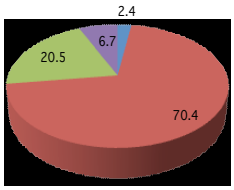
食事回数(男子)



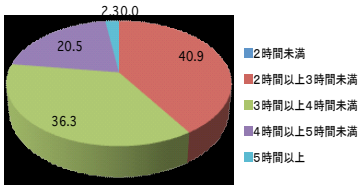
食事回数(女子)



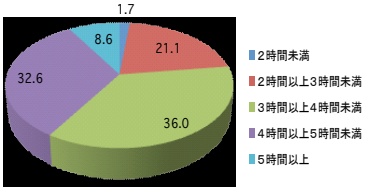
食事回数(全体)



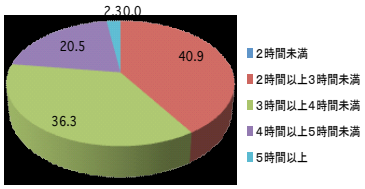
練習時間(男子)



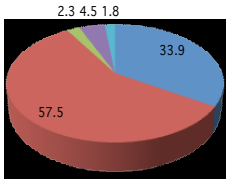
練習時間(女子)



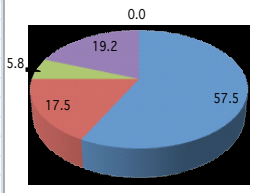
練習時間(全体)



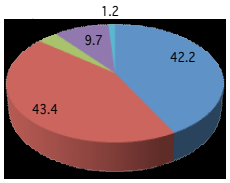
活動日数(男子)



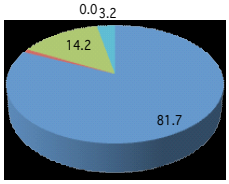
活動日数(女子)



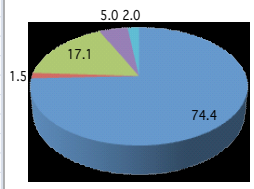
活動日数(全体)



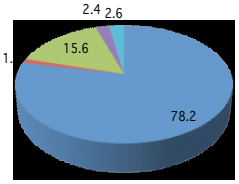
土日の活動(男子)



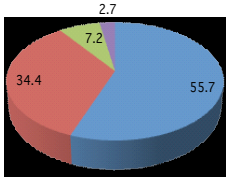
土日の活動(女子)



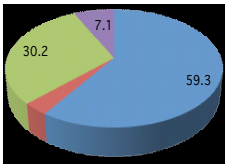
土日の活動(全体)



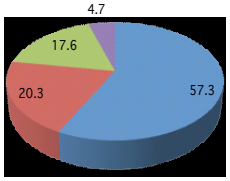
家庭学習時間(男子)

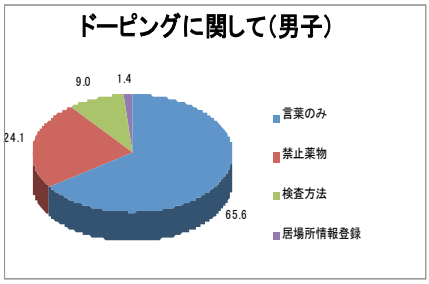


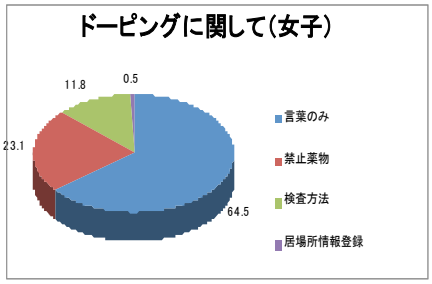
家庭学習時間(女子)

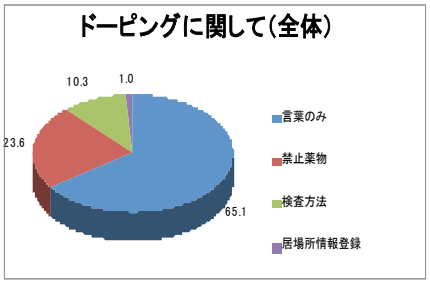


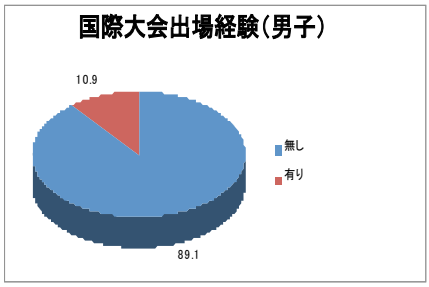
家庭学習時間(全体)

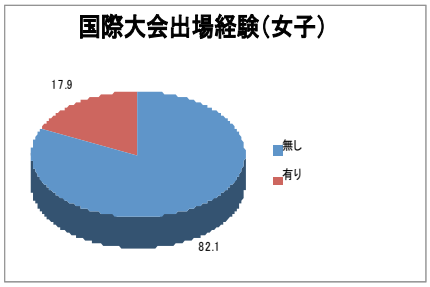


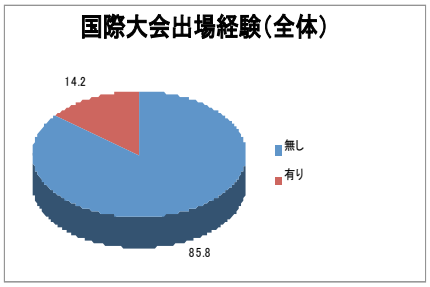

ドーピングに関して(男子)
9.0
1.4
24.1
65.6
言葉のみ
禁止薬物
検査方法
居場所情報登録

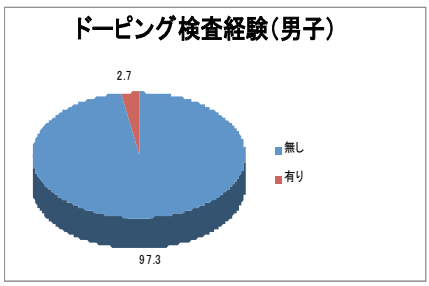

ドーピングに関して(女子)
11.8
0.5
23.1
64.5
言葉のみ
禁止薬物
検査方法
居場所情報登録

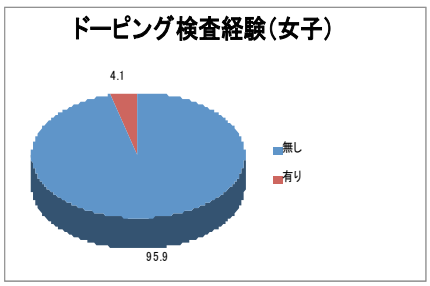

ドーピングに関して(全体)
10.3
1.0
23.6
65.1
言葉のみ
禁止薬物
検査方法
居場所情報登録

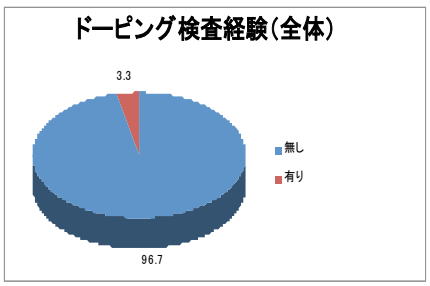

国際大会出場経験(男子)
10.9
89.1
無し
有り

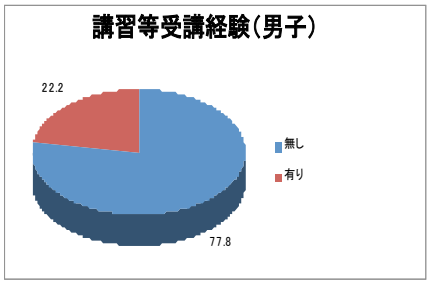

国際大会出場経験(女子)
17.9
82.1
無し
有り

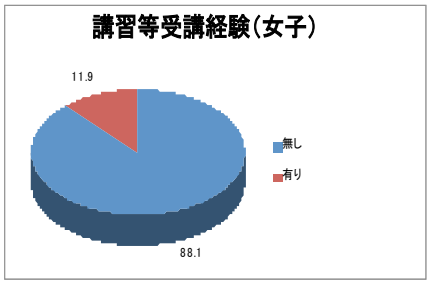

国際大会出場経験(全体)
14.2
85.8
無し
有り

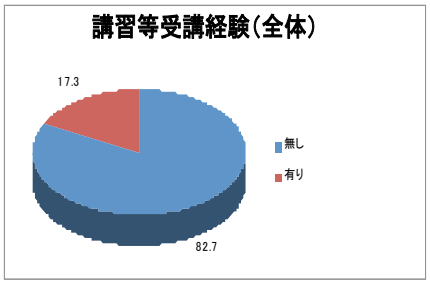

ドーピング検査経験(男子)
2.7
97.3
無し
有り

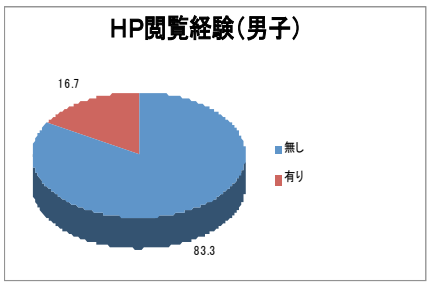

ドーピング検査経験(女子)
4.1
95.9
無し
有り

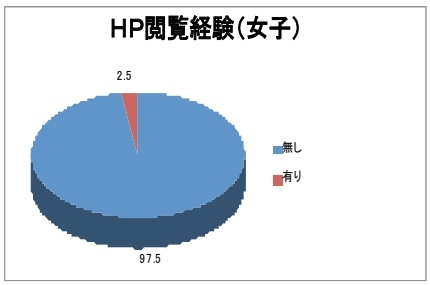

ドーピング検査経験(全体)
3.3
96.7
無し
有り

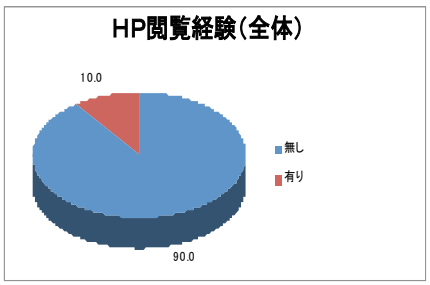

講習等受講経験(男子)
22.2
77.8
無し
有り


講習等受講経験(女子)
11.9
88.1
無し
有り


講習等受講経験(全体)
17.3
82.7
無し
有り


HP閲覧経験(男子)
16.7
83.3
無し
有り


HP閲覧経験(女子)
2.5
97.5
無し
有り


HP閲覧経験(全体)
10.0
90.0
無し
有り

資料１

平成２０年７月１２日

全国高校総体出場選手殿

東京都高等学校体育連盟研究部
部長　　山　﨑　廣　道

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、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等の事業を行っています。

そこで、全国大会出場者を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、生徒及び指導者の方々に、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います。

競技名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　学校名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿高校　男・女

① 現在の競技を選んだ理由　＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

② 平日の睡眠時間　＿＿時＿＿分～＿＿時＿＿分（＿＿＿時間）

③ 食事の回数　朝食・昼食・夕食・間食・夜食・その他（＿＿＿＿回）

④ 平日授業後の練習時間　＿＿時＿＿分～＿＿時＿＿分（＿＿＿時間）

⑤ 一週間における活動日数　７日間・６日間・５日間・４日間・その他

⑥ 土曜日・日曜日の活動　土日とも・土のみ・日のみ・土日無し・大会前のみ

⑦ 顧問の先生以外の部活動関係者　トレーナー・ドクター・栄養師・その他

⑧ 練習日の家庭学習時間　約＿＿＿時間

⑨ 部活動時に使用しているサプリメント等があれば書いてください。

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

⑩ 以下のタイミングで意識的に摂取するもの（食品・飲料・サプリメント・ドリンク剤等）とその理由（能力向上・縁起担ぎ等）・実感できた効果（疲れにくくなった・落ち着いて競技できた等）を聞かせて下さい。

タイミング	摂取するもの	理由	効果
競技前			
競技中			
競技後			

⑪ ドーピングに関する知識　言葉のみ・禁止薬物・検査方法・居場所情報登録・その他

⑫ 国際大会への出場経験の有無　有・無

⑬ ドーピング検査経験の有無　有・無

⑭ ⑬で有の方は検査の感想を聞かせてください。

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

⑮ アンチ・ドーピングに関する指導や講習を受けたことがありますか。　ある・ない

⑯ 「財団法人 日本アンチ・ドーピング機構」のホームページを見たことはありますか。　ある・ない

⑰ 今後調査して欲しい情報及び要望　＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

【提出先】東京都高体連　研究部　第二分科会　代表　手塚 智幸（帝京高等学校）
〒 173-8555　東京都板橋区稲荷台２７－１　TEL:03-3963-4711
FAX：03－3963－6415

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

役員の選出に関する細則

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

2008 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	山_ 廣道			都立高島	175-0082	板橋区高島平3-7-1	03-3938-3125	03-3938-4057	
副部長（委員長）	草木繁生	陸上競技男子	個人	都立松が谷	192-0354	八王子市松が谷1772	042-676-1231	042-675-1237	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	◎_ 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	173-0002	板橋区稲荷台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	173-0002	板橋区稲荷台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）	征矢範子	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	173-0002	板橋区稲荷台27-1	03-3963-4711	03-3963-6415	第三
〃	遠山裕之	剣道	武道	都立上水	208-0013	武蔵村山市大南4-62 -1	042-590-4580	042-590-4581	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）競技力	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	
	◎_ 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	164-0854	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	
	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	ウェイトリフティング	個人	東京学園	153-0064	目黒区下目黒6-12 -25	03-3711-6641	03-3711-6610	
	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	山崎裕康	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	
	加藤正人	フェンシング	武道	大東文化第一	175-8571	板橋区高島平1-9-1	03-5399-7890	03-5399-7891	

	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）安全	草木繁生	陸上競技男子	個人	都立松が谷	192-0354	八王子市松が谷1772	042-676-1231	042-675-1237	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215	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	03-3910-0151	03-5567-0487	
	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	
8名	◎手塚智幸	空手道	武道	帝京	173-0002	板橋区稲荷台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	征矢範子	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	
	山崎正晴	バスケットボール　男子	団体	武蔵	176-8535	練馬区豊玉上1-26 -1	03-5984-3865	03-5984-3883	
	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
	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	
	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	0422-79-6245	0422-79-6261	監事
	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	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
	冨岡　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	
	遠山裕之	剣道	武道	都立上水	208-0013	武蔵村山市大南4-62 -1	042-590-4580	042-590-4581	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	入西貴彦	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	173-0002	板橋区稲荷台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	ウェイトリフティング	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215	042-551-3435	042-551-7592	第二
	草木繁生	陸上競技男子	個人	都立松が谷	192-0354	八王子市松が谷1772	042-676-1231	042-675-1237	第二
	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	第三
7名	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
	大野修代	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	