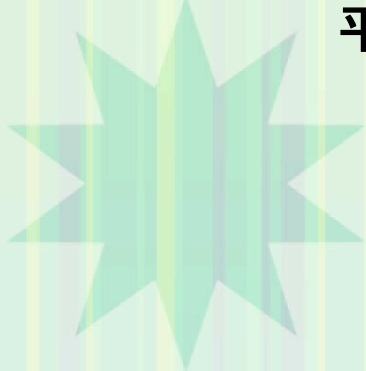




平成21年度

第6回 東京都高等学校体育
連盟

研究大会 紀要

期日 平成22年2月20日（土）
会場 目白大学



主催 東京都高等学校体育連盟
後援 東京都教育委員会
主管 東京都高等学校体育連盟研究部
協力 目白大学



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

平成21年度 第6回 東京都高等学校体育連盟 研究大会

ポスター・紀要表紙 デザイン 協力

目 次

大会日程	1
大会役員	2
あいさつ	3
開催要項	4
講演	5
「スポーツ・運動指導でのリスクマネジメント」	5
REGISTA 有限責任事業組合 代表	
スポーツ法務事務所／谷塚行政書士事務所 代表	谷塚 哲
研究発表	
「複数校合同運動部活動の成果と課題に関する研究」	8
～高校ラグビーを通して～	
ラグビー専門部	帝京 高等学校 嶋崎 雅規
「陸上競技の短距離におけるスタート練習の一考察から」	1 4
～選手にとってより速くスタートするためには～	
都高体連 副会長	
都立府中西 高等学校 校長	澤海 富保
「新型インフルエンザと高体連の競技会」	1 8
～現場で何が起きたのか～	
東京都高体連研究部 第3分科会	
サッカー専門部	筑波大学附属 高等学校 中塚 義実
少林寺拳法専門部	帝京 高等学校 工藤 慶之
「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」	2 5
～総体出場選手の自己管理について～	
東京都高体連研究部 第2分科会	
空手道専門部	都立松が谷 高等学校 塩田 伸隆
空手道専門部	帝京 高等学校 手塚 智幸
「速く強い下肢運動のために」	4 2
～身体バランスと下肢運動メカニズム～	
東京都高体連研究部 第1分科会	
陸上競技専門部	筑波大学附属 高等学校 征矢 範子
ハンドボール専門部	都立つばさ総合 高等学校 奥 正克
水泳専門部	東京大学附属 高等学校 井口 成明
研究部規約	4 6
研究部 組織と名簿	4 7

大会日程

<<開会式>>

15:00~15:20

1. 開会のことば
2. あいさつ
3. 祝辞
祝辞

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

山崎 廣道
中川 恵
高野 敬三
三田 清一

【講演】

15:20~16:30

質疑応答 10分

「スポーツ・運動指導でのリスクマネジメント」

REGISTA 有限責任事業組合 代表
スポーツ法務事務所／谷塚行政書士事務所 代表 谷塚 哲

<< 休憩 10分 >>

>

【全国高体連研究大会 報告】 16:40~17:15

各分科会 5

分

- <競技力向上> 奥 正克(都立つばさ総合高等学校・ハンドボール専門部)
<健康と安全> 高橋 智朗(都立 西 高等学校・バドミントン専門部)
<部活動の活性化> 工藤 慶之(帝京 高等学校・少林寺拳法専門部)

<課題研究> 「複数校合同運動部活動の成果と課題に関する研究」

～高校ラグビーを通して～

嶋崎 雅規(帝京 高等学校・ラグビー専門部)

【研究発表】

17:15~18:25

各発表 15分

質疑応答 1

0分

<特別発表>

「陸上競技の短距離におけるスタート練習の一考察から」 都高体連 副会長

～選手にとってより速くスタートするためには～

都立府中西 高等学校 校長 澤海 富保

<部活動の活性化> 研究部第3分科会

「新型インフルエンザと高体連の競技会」

～現場で何が起きたのか～

第3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
同 少林寺拳法専門部 帝京 高等学校 工藤 慶之

<健康と安全> 研究部第2分科会

「全国高校総体都参加選手対象アンケート調査の結果から」

～総体出場選手の自己管理について～

第2分科会 代表 空手道専門部 都立松が谷 高等学校 塩田 伸隆
同 空手道専門部 帝京 高等学校 手塚 智幸

<競技力向上> 研究部第1分科会

「速く強い下肢運動のために」

～身体バランスと下肢運動メカニズム～

第1分科会 陸上競技専門部 筑波大学附属 高等学校 征矢 範子
同 代表 ハンドボール専門部 都立つばさ総合 高等学校 奥 正克

同

水泳専門部 東京大学附属 高等学校 井口 成明

<<閉 会 式>>

18:25~18:30

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

山崎 正己

平成21年度 第6回東京都高等学校体育連盟研究大会 役員

会長 中川 恵

副会長 齋藤 元治 藤井 正俊 関間 征憲 澤海 富保

参与 佐藤 光一 山崎 正己 山下敬緯子 神津 秀章 田中 茂好

各専門部部長

委員長 山崎 廣道

副委員長 草木 繁生 中塚 義実

委員 池田 道明 橋爪 里実 刑部 希代

奥 正克

塩田 伸隆

井谷 享

沢辺 治史

小林 正和

嶋崎 雅規

高橋 智朗

征矢 範子

工藤 慶之

各専門部代表研究部委員

運 営 役 員

総務 草木 繁生

総務員 中塚 義実

渉外・接待 池田 道明 橋爪 里実 刑部 希代

会場 中塚 義実

会計 征矢 範子

紀要 草木 繁生

ポスター 奥 正克

記録(写真) 沢辺 治史

記録(録音・テープ起し・実施時程記録) 中塚 義実

記録(大会アンケート集計) 工藤 慶之

受付 小林 正和 井谷 享 征矢 範子

司会者 山崎 正己

発表

澤海富保 征矢範子 奥 正克 井口成明 塩田伸隆 手塚智幸 中塚義実 工藤慶之
全国高体連研究大会報告

講演

谷塚 哲



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21年度 第6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す。6年間の継続が、なぜ喜びなのかと申しますと、それは、東京都高体連の研究活動については、長きにわたり一部専門部内に留まっているという状況が続いていましたが、平成16年度に『第1回 東京都高体連 研究大会』の開催が実現して以来、途切れることなく継続してこられたからです。

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が、と同時に大会運営に多くを費やす現状のなか、研究大会の開催を通して、高体連活動における研究活動の重要性について啓発を続けるという意味で、継続開催することの必要性を感じています。

全国高体連においても、東京都高体連山崎廣道副会長（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、21年度山形大会から改革の1つとして新しい取り組みが始まりました。

それぞれの時代時代で現れる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、高体連活動の目的である『高等学校における体育・スポーツの振興と生徒の健全育成』を達成するために、大切な要素だと考えます。その意味で、本研究大会が回を重ね、定着してきたことは、高体連活動の車の両輪である『大会運営と研究活動』の具現化という意味で、極めて意義深いことです。

今回は、「競技力向上」分野で、研究部第1分科会から「速く強い下肢運動のために～身体バランスと下肢運動メカニズム～」を、また「健康と安全」分野からは、研究部の継続研究で、研究部第2分科会の「全国高校総体都参加選手対象アンケート調査の結果から～総体出場選手の自己管理について～」を、そして「部活動の活性化」分野では、研究部第3分科会から、「新型インフルエンザと高体連の競技会～現場で何が起きたのか～」の計3本の発表があり、澤海副会長からの特別発表もあります。

また、1月13日（水）から2日間にわたり、山形市で開催されました第44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、REGISTA 有限責任事業組合代表 谷塚 哲 様より、「スポーツ・運動指導でのリスクマネジメント」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すが、今時の指導者としては、指導に際して起こりうるリスクについてしっかりと認識するとともに、その対処に関する知識を持つておくことが大切です。本日の御講演は、そういった意味で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、御挨拶いたします。

平成21年度 第6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22年2月20日(土) 午後3時00分～午後6時30分

6 会 場 目白大学 新宿キャンパス 〒161-8539 新宿区中落合 4-31-1

西武新宿線「中井」・都営大江戸線「中井」駅より 徒歩8分

7 参 加 者 東京都高等学校体育連盟加盟校の体育・スポーツ指導者
東京都高等学校の部活動に興味関心を持つ指導者・研究者・学生

8 内 容

(1) 研究発表(全体会) 4テーマ

「競技力の向上」(競技力) <澤海富保 都高体連副会長>

テーマ 「陸上競技の短距離におけるスタート練習の一考察から」

～選手にとってより速くスタートするためには～

「競技力の向上」(競技力) <研究部第1分科会 征矢範子・奥 正克・井口成明>

テーマ 「速く・強い下肢運動のために」

「健康と安全」(安 全) <研究部第2分科会 塩田伸隆・手塚智幸>

テーマ 「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」

～総体出場選手の自己管理について～

「部活動の活性化」(普及) <研究部第3分科会 中塚義実・工藤慶之>

テーマ 「新型インフルエンザと高体連の競技会」

～現場で何が起きたのか～

(2) 講 演 「スポーツ・運動指導でのリスクマネジメント」

< 谷塚 哲 REGISTA 有限責任事業組合 代表 行政書士

スポーツ法務事務所/谷塚行政書士事務所 代表 >

(3) 全国高体連研究大会 報告 3分科会および課題研究

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

9 時 程 14時30分 受付
15時00分 開会式
15時20分 講演 60分。 質疑応答10分
——休憩 10分——
16時40分 全国研究大会 報告 各分科会
17時15分 発表 各発表は15分。 質疑応答 5分
18時25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22年1月20日(水) 必着

講 演

「スポーツ・運動指導でのリスクマネジメント」



REGISTA 有限責任事業組合 代表
スポーツ法務事務所／谷塚行政書士事務所 代表
行政書士

谷 塚 哲

＜略歴＞順天堂大学 体育学部体育学科 卒業

早稲田大学大学院スポーツ科学研究科修士課程 修了。

平成 19、20 年に、びわこ成蹊スポーツ大学のゲスト講師として、「スポーツビジネスの可能性」

平成 20、21 年に、早稲田大学大学院スポーツ科学学術院のゲスト講師として、「スポーツ組織のリスクマネジメント」・日本大学文理学部の担当講師として「スポーツ指導者のリスクマネジメント」などの大学講師を務めた。

平成 21 年 NHK 特報首都圏で、地域スポーツにおける「バス移動のリスク」に、メインコメンテーターとしてテレビ出演。

LEGISTA. LLP

ホームページ

<http://www.sru-regista.com/>

スポーツ・運動指導でのリスクマネジメント

REGISTA 有限責任事業組合 代表

谷 塚 哲

「怪我と弁当は自分持ち」という言葉が常識だった従来の日本スポーツ界と比べ、現代のスポーツリスクには訴訟にまで発展してしまうケースも少なくない。時代が変わったといえればそれまでであるが、保護者の権利意識が変わってきていることも否めない。また過度に変化したスポーツ指導の現場に指導者自身が困惑してしまう場面も少なくない。この様に現代のスポーツ指導者にとって事故や怪我のリスクは非常に悩ましい問題である。

しかしスポーツ活動中のリスクには「そのスポーツの競技規則に則って発生したリスクは原則自己責任」という見解がある。だからこそリスクが発生しても直ちに責任問題とはならない。

但し、全てが自己責任で済まされるものではない。その対象者の年齢、経験、体格的な差等々、様々な要因によりその責任が問われるケースもある。

スポーツ活動中のリスクを再度考えてみると

- ① 身体活動に伴うリスク
- ② 用具によるリスク
- ③ 施設の不備によるリスク
- ④ 外的要因によるリスク

と大きく分ければ 4 形態に分けることができる。

身体活動に伴うリスクとは、例えば同じ時間を過ごすとしてもスポーツと読書では明らかにスポーツの方がリスクは高い。そもそもスポーツとは相手より一歩でも先に、一秒でも早くと体に負担をかける場面がつきものである。またその時のために体に負荷をかけ強くすることも必要である。その過程では必ずリスクはつきまとうのである。

用具によるリスクとは、一般的にスポーツで使用する用具は重く硬いもの、壊れやすいもの、繊細なものなど、予期しない使用方法や破損等、その使用方法いかんではリスクにつながることもある。

施設の不備によるリスクとは、通常有すべき完全性を有していない施設によりリスクが発生することである。グラウンドに穴が開いていた、床が抜けた、ゴールが固定されていなかった等、様々な原因でリスクは発生する。

外的要因によるリスクとは、天候、天災そして本人の体調等によりリスクが発生する。熱中症などがその代表的な例である。

この様にスポーツとは様々な要因によりリスクが発生する。スポーツとは本来、リスクがつきものであり決して安全なものではない。安全でないものをいかに安全にやり過ごすかという非常に難しい状況にスポーツ指導者は置かれているのである。

スポーツ指導者には安全に配慮する義務がある。これはスポーツ指導契約もしくは在学契約等の契約により指導者に課せられた義務である。これを安全配慮義務と呼ぶ。この安全配慮義務とはその対象者により違

いがある。幼少期への指導と高校生への指導では、指導者に問われる安全配慮義務には違いが生じる。その対象者がどういう状況であったか、その事故を認識できたか、防ぎようがなかったか等、様々な観点から指導者の責任を検討するのである。だからこそスポーツ指導者は、その場でできる最善の安全配慮義務は尽くさなければならない。ベストを尽くして初めて「自己責任」を主張できるのである。

「スポーツ活動中のリスクに関して一切責任を負わない」という一文を免責同意書という。これはスポーツを指導する側からすれば、あらかじめリスクの責任を放棄する旨のリスクマネジメントと考えられる。しかし日本の法律上、この一文のみでは全く法的な効果はないとされている。この一文のみでは全くリスクマネジメントにはならないのである。実際にはそのリスクを総合的に判断しその責任の所在を決定する。一文をもらったのみでは消費者契約法及び民法によってこれらの文言の効力は無効と考えられている。だからこそ現場では安全配慮に対してベストを尽くさなければならない。またボランティア指導者に対しても同じようにリスクに対して責任を追及することがある。単純に報酬の有無は安全配慮義務には関係しない。さらに最近では落雷等の天災や熱中症等の天候にも指導者の責任が問われるケースが増えてきた。指導者は常に危険に対する情報をアップデートし最新の安全配慮に対する考え方を備えておかなければならないのである。そのリスクの責任が問われた場合、不法行為もしくは債務不履行等の責任が問われる。またスポーツクラブや学校に対しても連帯してその責任を問われる（使用者責任、国家賠償等）。だからこそ指導者、クラブ、学校が一丸となって安全配慮に関して取り組まなければならない。

さらにスポーツ指導におけるリスクにおいて体罰とセクハラの問題がある。この2つともスポーツ界ではその判別が非常に難しいケースがある。体罰なのか練習なのか？セクハラなのか熱心な指導なのか？明らかなものは別としてその判別に難しいからこそ根深い問題として現代でも取り上げられるのである。この2つに言えることとして、体罰なのかセクハラなのかを決めるのは指導者側ではない、それを受けた側である、ということを経験に銘じておかなければならない。指導者が良かれと思った行動も受け取る側にしてみれば体罰・セクハラととらえられてしまうことがある。そのリスクを軽減するには相手の立場となって考えることが必要なのである。

スポーツ活動中のリスクに関してトラブルとなるケースの多くは、決してリスクの大小だけではない。むしろリスクにおける指導者の対応、態度によりトラブルに発展してしまうケースの方が多い。スポーツ活動中のリスクはあくまでも自己責任が原則である。たとえリスクが発生してもそれが自己責任と判断されればトラブルではない。トラブルにならないためには子供や保護者とのコミュニケーションしっかりと、信頼関係の構築しかないといっても過言ではない。

このように現代のスポーツ指導者の置かれる立場は決して楽観視できるものではない。むしろいっそう厳しい状況かもしれない。しかし子供たちの将来を考えると、スポーツを通じた人格形成は大変有意義なことである。スポーツだからこそ味わえるたくさんの貴重な経験を一つでも多く子供たちに伝えることができるスポーツ指導者とは誇り高い仕事でもある。だからこそその現場では、事故や怪我のリスクは極力減らしたい。そのためにも指導者はそのリスクを知り、対処していかなければならない。一番良くないことはこれらリスクを知らないで現場で指導してしまうことである。当然少しでもリスクに対する知識があれば事前にその対処が可能である。その行動がスポーツ活動中のリスクを減らす第一歩なのである。このようにリスクを知ってこそ、積極的な指導ができるのであり、これこそがスポーツ指導者には望まれている姿なのである。

【全国高体連研究大会 報告】 <課題研究>

複数校合同運動部活動の成果と課題に関する研究

ーラグビー専門部の取り組みから見えるものー

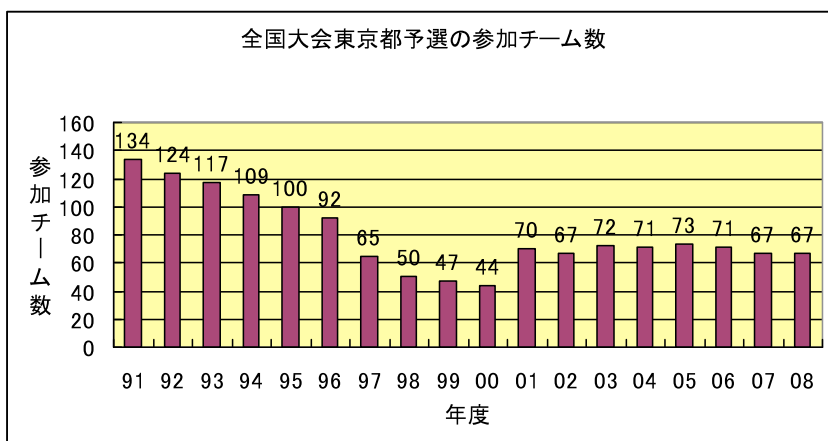
東京都高等学校体育連盟研究部・同ラグビー専門部

帝京高等学校 嶋崎 雅規

Key word 少子化、部活動の運営組織、競技団体との連携

1. はじめに

筆者は高等学校でラグビー部の指導を行っている。筆者の勤務する学校がある東京都は、全国でも比較的ラグビーの盛んな地域である。しかし、近年、15人の部員を揃えることができず、大会に参加できない学校が増加している。東京都を例に挙げると、秋の全国大会都予選に参加した学校は、1991年度には134校あったが、2000年度にはわずか44校にまで減少している。その傾向は全国的に見られる。



2. 「複数校合同運動部活動」の導入と拡がり

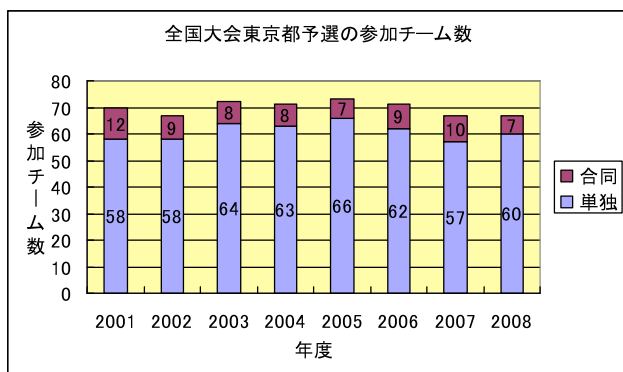
そこで、東京都高体連ラグビー専門部では、95年度から、15人に満たないチームに対して大会参加の機会を作るため10人制大会を実施するようになった。また、99年度からは、10人に満たないチームに対しても大会参加の機会を作るため、10人制大会に合同チームの参加を認めるようになった。その経緯については、以下のように述べられている。

合同チーム編成による大会参加までの経緯

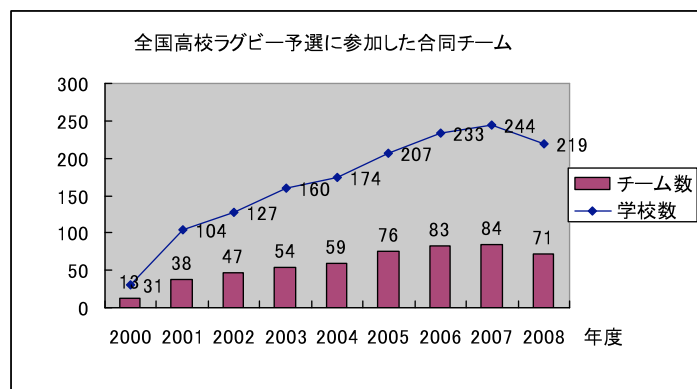
ラグビー専門部は今日まで、学校体育、スポーツ振興と競技力の向上に努めてまいりましたが、平成6年頃より、少子化や生徒の運動部離れ等に伴い、大会参加校数が加盟校数を大きく下回ることが顕著になり始めました。そこで競技人口の減少に歯止めをかけることを目的として、10人制大会を導入する事によって、部員不足ながらも日々活動しているチームの大会出場機会を保障すると共に平成11年度からは、10人制への参加も不可能なチームは、合同チームによる大会参加を認めることとなりました。

(東京都高体連ラグビー専門部 「平成18年度総会資料」より)

さらに、2001 年度からは全国大会東京都予選にも、合同チームの参加を認めるようになった。それによって、全国大会東京都予選の参加校は 70 チームへと増加した。01 年度以降の参加チームにおける合同チームと単独チームの割合は以下の通りである。



合同チームによる大会参加の傾向は全国的なものであり、08 年度においては、27 都道府県の 219 校が 71 チームの合同チームを編成して全国大会予選に参加している。中でも大阪府、東京都など大都市圏ではその傾向が顕著であり、大阪府では 08 年度、実に 55 校が 17 チームの合同チームを編成して全国大会大阪府予選に参加している。これは、全参加校数の約 3 分の 1 に当たる。



KOBELCO カップ 2007 第3回 全国高校合同チームラグビー大会



- ・部員不足の学校の生徒で構成する全国9ブロックのU18の選抜チームによる全国大会

9ブロック

北海道、東北、関東、
北信越、東海、近畿、
中国、四国、九州

このように、高校ラグビーにおける合同チームに対する認知度は高まり、05 年度からは合同チームによる全国大会も開かれるようになった。

さらに、2009 年 1 月に花園ラグビー場で行われた全国高校ラグビー決勝戦の前座として、U18 合同チーム東西対抗戦が行われるなど、高校ラグビー界において合同チームの存在は定着してきている。

3. 東京都における 10 人制ラグビー

前述のように、東京都高体連ラグビー専門部では 95 年度より、15 人に満たないチームに大会参加の機会を与えるために 10 人制大会を実施するようになった。また、99 年度からは 10 人に満たないチームに対しても大会参加の機会を作るため、10 人制大会に合同チームの参加を認めるようになった。これは、あくまでも部員が 15 人以下になったために大会参加の機会を失い、部員のモチベーションが下がり、休部や廃部に追い込まれることを避けるための救済措置であった。部を存続する中で部員を増やす努力をして、再び 15 人制に復帰してほしいというのが、専門部としての願いであった。

しかし、10 人制ラグビーに特化して強化を図り 15 人制に単独チームとして出場する努力をしないチームや、15 人以上の部員がいるにもかかわらず 10 人制の部に出場するチームが現れ始めた。これは、当初想定していた 10 人制大会の趣旨に反していると考えられること、また合同チームによる大会参加が定着してきたこともあり、07 年度から 10 人制大会を廃止することとなった。

4. 「複数校合同運動部活動」の質的な改善

東京都高体連ラグビー専門部における合同チームの編成の仕方は、当初、合同での大会参加を希望する学校同士を、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公式戦（9 月から開始）まで夏季休業を含めて 2 ヶ月程度しかなく、十分な合同練習の時間が取れないなど、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 年度からは、原則として 1 年間は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。①学年構成（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配慮）。②地域性（移動しやすい近隣地域であること）。③専門指導者の有無。④当該校の希望（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。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配慮）。

これによって、一年間を通し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。中でも都立 S 高校・都立 T 高校・都立 M 高校の合同チームは、02 年から 3 年連続して 1 回戦を突破し、03 年度には 3 回戦にまで進出するなど、成果をあげている。活動は、毎週木曜日の放課後と土曜日の午前中に都立 M 高校のグラウンドで行われ、練習試合などは日曜日に実施している。長期休暇中は、予定表を作成して、ほぼ毎日活動している。都立 S 高校の K 先生によれば、「長く合同を続けていくことによって、生徒たちは変化していった」ようである。K 先生の言葉を借りれば、3 校は「もう完全に一つのチームといった感じになっている」「生徒同士のコミュニケーションもうまくいっている」。K 先生の「生徒にとっては、M 高校のグラウンドがホームグラウンド」という発言や、S 高校の生徒が、M 高校のグラウンドに来て「ここに来ると落ち着く」とか、「テンションがあがる」などと言っていることは注目すべきことである。やはり、合同部活動を活性化し、一定の成果をあげていくには、継続的な活動が必要であると考えられる。

しかし、合同部活動として成果をあげても、S 高校や T 高校でラグビー部員が増加することはなかった。両校とも校舎改築でグラウンドが使用できないこともあり、ラグビー部の活動が他の生徒の目に触れる機会がほとんどなく、校内でしっかりと認知されていないことが原因と思われる。

一方、活動の場となった M 高校でも、ラグビー部員が増加していない。顧問の T 先生によると、「M 高校の生徒は、きついことを避ける傾向にある」ので、まじめに運動部活動に取り組もうという生徒は少ないようである。以前、M 高校のラグビー部が、東京都の 10 人制大会でベスト 4 になった時、そのことを宣伝文句にして部員勧誘に当たったところ、「ラグビー部は、きつそうだ」という評判が立ち、かえって部員が集まらなかったということがあったそうだ。

5. 「複数校合同運動部活動」で成果のあがった事例

神奈川県立 I 高校・M 工業高校・S 高校は、平成 12・13 年度運動部活動活性化推進事業で学校間連携推進校に指定され、3 校合同でのラグビー部の活動を行った。その中で中心になったのは、I 高校の H 先生である。

I 高校は運動部活動の比較的盛んな学校である。しかし、H 先生が赴任した時、ラグビー部員はわずか 4 人であった。その後、部員は少しずつ増えていったものの、平成 12 年にはまだ 14 名しかおらず、合同で練習することによって練習のバリエーションも増えると思って、連携事業の実施に踏み切った。その頃、M 工業は 4～5 名、S 高校は 10 名程度の部員数であったので、合わせると 30 名ほどで練習が行われていた。実際には、以前から土日には合同練習を行っていたという経緯もあり、スムーズに合同部活動に取り組めたようである。3 校では連携のねらいを、「バラエティに富んだ練習、練習試合の実施、公式試合への参加などを

可能とすることで、ラグビーに対する向上心や意欲を増大させ、自校でメンバーを揃え、自校のユニフォームで試合に臨みたいという気持ちにさせ、各校の活性化につなげること」として活動を開始した。

活動時間は土曜日の午後、休業日の場合は午前中とし、活動場所は、原則として3校の中間に位置するM工業高校とした。平成12年度は、9月から3月にかけて練習会30回、公式戦4試合、講習会1回を行った。平成13年度は、練習会17回、公式戦13試合、講習会2回を行った。ただし、13年度にはI高校の部員数が22名と、15名を越えたため、合同練習には参加するが、公式戦には単独チームとして参加、新人大会ではベスト16に入る結果を残した。

生徒は、7人制よりも15人制のラグビーに憧れを持っていたようである。合同での活動を始めた当初は、15人制の試合ができることを喜んでいて、しかし、最初のうちは遠慮がちにしている、試合に負けても、「合同だからしょうがないや」などと言って、悔しさが表に出でてこなかった。そのうちに、メールアドレスを交換するなどしてだんだんと仲良くなり、仲間意識も強くなっていった。そうして意思統一もはかれ、一つのチームになっていった。

それでもやはり、「I高校」という名前を記録に残したいという思いから、単独チームで頑張りたいと思うようになり、部員を勧誘して15名以上になっていった。合同チームで参加する場合、「合同A」「合同B」という名称がチームに付けられることになる。このことが、生徒にとってはとてもさびしいようである。以前、東京都で合同チームとして大会に参加したラグビー部員に対して行った調査においても、このことが指摘されていた。

この活動の中で、I高校、S高校の2校で部員数が15名を越え、単独校としての大会出場が可能になった。これは、2校の生徒が、連携事業によって、ラグビーの楽しさを知り、単独チームで出場しようとする意欲を持ったためだと思われる。また、I高校は、単独チームとして大会に参加するようになってからも、合同での活動を続けることによって、相手を付けての攻防練習など、より質の高い練習を行った結果、大会において良い成績が残せたものと思われる。

しかし、連携事業終了後は、合同での活動はほとんど行われなくなった。理由は、生徒にかかる経済的な負担が大きいことだそうである。「M工業まで移動して練習を行うことになると、バスと電車を乗り継ぐため、交通費が最低でも660円かかってしまう。合同練習をすれば実戦的な練習ができるので、チームのレベルアップのためには必要だ」と顧問の先生も考えている。しかし、生徒にどこまで負担をかけてよいものかと悩んでいるようだ。特に、1年生は、スパイクやジャージなどの用具を揃えるにもお金がかかるので、それ以上の負担をかけるのはどうかと考えているようだ。今まで、このことに関して特にクレームのようなものはなかったようだ。「合同練習をしたいという生徒の声が強くなれば、また考えたい」とのことである。

一方、M工業では一向にラグビー部員が増える様子は見られない。自校のグラウンドで、盛んにラグビーの練習が行われているにも関わらずである。M工業は、他の2校に比べ、極端に運動部加入率が低い。運動部活動が盛んでないという学校の風潮の中では、ラグビー部だけが合同という形で盛んに活動しても、部員数の増加にはつながらないようである。

6. 「複数校合同運動部活動」の成果と課題

「複数校合同運動部活動」の成果と課題は、以下のように整理することができる。(嶋崎¹⁾)

成果 ①実戦練習が可能になるとともに、一部の種目においては公式試合に出場できるようになり、生徒の活動意欲も高まった。

②多人数で部活動が実施できるようになり、目的意識も高まり、部内が明るくなるなど活性化された。

③技術が上達するとともに安全にも留意して練習をするようになった。

④学校間を越えた友人関係が築かれた。

課題 ①移動に時間や費用がかかり、帰宅時間も遅くなる。

- ②学校行事等の関係により、合同練習の日程調整が難しく、十分な練習時間や練習回数が確保できない。
- ③部員間のコミュニケーションがうまく取れない。
- ④運営組織が確立していないので、組織的・継続的活動にならない。
- ⑤チームを編成するときにポジションの調整が難しい。
- ⑥試合に出場できない生徒が増えてしまう。

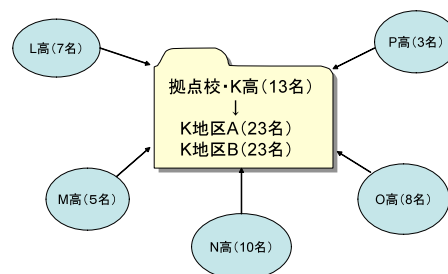
2002 年の「運動部活動の実態に関する調査報告書」²⁾においても、ほぼ同様のことが言われている。

7. 合同チームに改革を！

(1) 拠点校方式

東京都高体連ラグビー専門部では、今までそれぞれチームごとに運営されていた合同チームを組織的・継続的な運営ができるような形に改革することを目的とし、都内に拠点校を 5 校程度作り、部員が 15 人に満たないチームは、地域性などを考慮したうえ、そこに集結して活動する拠点校方式を、06 年度に検討した。練習は、週末や長期休暇を中心に、できるだけ拠点校に集まって行うこととし、そこでは有資格者のコーチを中心にして指導を行うこととする。拠点校に集まった生徒は、所属校に関係なくポジションなどを考慮したうえチーム編成し、2～3 チームを作り大会に参加するものとする。各拠点校に集まった生徒たちで 1 つのクラブと考えることで、ポジションの調整や試合に出られない生徒の問題は解消するものと考えられる。また、有資格の指導者を置くことによって、生徒が質の高い指導を受けられるように配慮する。

拠点校のイメージは・・・



大会運営の方法としては、合同チームだけで大会を行うことが考えられる。その場合には、各拠点校で選抜チームを編成し、地区対抗戦を行い、その他のチームは交流戦（リーグ戦）を行うことが考えられる。地区選抜チームを編成することによって、集まった生徒たちのモチベーションの高まりも期待でき、かつ全国合同チームラグビー大会につなげていくことも可能ではないか。

(2) 拠点校方式の問題点

しかし、この拠点校方式にも、合同チームを運営するのとは別の問題点がいくつか残る。

まず、拠点校になる学校の負担が大きすぎるという問題がある。週末や長期休暇にいつもグラウンドを確保することは、他の運動部との調整からも難しいだろう。また、拠点校となった学校の顧問教諭も常に学校にいたことが要求されるので、その負担も大きくなる。そのため、補完的な役割をする学校を設ける必要があるだろう。

次に、指導者の確保の問題である。拠点校や参加校の中に有資格者がいれば問題はないが、いない場合にはどうやって確保するかという問題である。有資格者のコーチによる質の高い指導が拠点校方式のメリットの一つである以上、人材の確保は必要である。これについては、ラグビー協会からの派遣等を検討する必要がある。

「いい選手だけを集めて強いチームを作るのはいかなものか」というお決まりの反論も予想される。運動部活動は、単に勝つことのみを目的としているのではなく、生涯にわたってスポーツを楽しむ態度を身につけるための活動であるという観点に立てば、たくさんの人数が集まって優れた指導者の指導を受け、ラグビーを楽しむことができれば、それでよいのではないか。加えて、レベル別、地域別にリーグが組織され、定期的にゲームが楽しめる環境ができればそれで十分ではないか。

ともあれ、これを機会に、今まで各指導者個人の考えに任されてきた運動部活動のあり方やラグビーの普及を、組織的・継続的な形で見直すいい機会になりはしないだろうか。

（３）学校運動部活動としての限界

学校運動部活動である以上、現状ではすべての活動に対して顧問の引率が必要であり、この活動に参加するには顧問の負担が増大することは明らかである。これに対しては、各生徒の所属校の校長が有資格者のコーチに指導を任せる旨の協定書を取り交わすことによって、顧問の引率のない形での活動が可能であると考ええる。合同チームとして活動するために、両校の校長が押印した「学校間連携による運動部活動に関する協定書」を作成し、活動の時間や場所、指導体制、連絡体制、移動経路を明記し、それを交換すると共に教育委員会にも届け出る。また、保護者にも合同チームの活動に参加することを認める承諾書を提出してもらう。これによって、校務によって顧問が引率できない時でも活動できるようにする。

また現状では、学校にラグビー部が存在し、高体連ラグビー専門部に加盟している学校の生徒のみがこの活動に参加が可能であり、それ以外の生徒は、ラグビーをしたくてもこの活動には参加できない。ラグビーの普及という観点から見れば、高校生であれば誰でも参加できる活動であることが望ましい。その際には、競技団体であるラグビー協会との連携を考える必要がある。

（４）学校運動部活動としての拠点校方式の問題

そもそも学校運動部活動とは、どういう活動だろうか。保健体育審議会答申（1997）には以下のようにある。

運動部活動は、学校教育活動の一環として行われ、スポーツに興味と関心を持つ同好の生徒によって自主的に組織され、より高い技能や記録に挑戦する中で、スポーツの楽しさや喜びを味わい豊かな学校生活を体験する活動である。この運動部活動は、生涯にわたってスポーツに親しむ能力や態度を育て、体力の向上や健康の増進を図るだけでなく、学級や学年を離れて生徒が自発的・自主的に活動を組織し展開することにより、生徒の自主性、協調性、責任感、連帯感などを育成するとともに、仲間や教師（顧問）との密接な触れ合いの場として大きな意義を有するものである。

文部省（1997）「生涯にわたる健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツの振興の在り方について」（保健体育審議会答申）

これに照らして、拠点校方式の活動を見ると、果たして学校教育活動の一環と言えるのだろうかという疑問が生じる。そもそも、学級や学年を離れて生徒が自発的・自主的に活動を組織し展開しているわけではなく、あくまでも拠点校という場所にお膳立てができたところに生徒が集まってくるだけではないか。また、ラグビーを通して他校の仲間や教師と触れ合う場にはなっているが、（学校の）仲間や教師（顧問）との密接な触れ合いの場にはなっていない。

拠点校方式のラグビー部の活動は、これで学校運動部活動と言えるのだろうか。この活動は、地域のスポーツクラブの活動とどこが違うのだろうか。

８．終わりに

この課題研究では、少子化という課題に対しての「複数校合同運動部活動」の可能性と課題を、ラグビーの事例を通して検討した。現実的に、少子化の中で各学校が運動部活動を維持していくために、従来のように各学校がいろいろな運動部を揃えていくことは、もはや不可能になってきている。今後は、この「拠点校方式」のように、複数の学校が運動部活動を共有していく方法や、シーズン制の活動、総合型運動部など、何らかの改革がなければ学校運動部活動は維持できなくなってしまうものと考えている。ここで改めて感じるのは、学校運動部、あるいは高体連という組織は、どこまでを担うべきなのだろうかという問題である。学校運動部活動が、その学校や生徒たちに与えてきた成果を考えると、学校運動部活動を考える団体としての

高体連を中心として、しっかりとした研究と実践が待たれるものである。

- 1) 嶋崎ら（2003）「複数校合同運動部活動に関する事例の研究」（「体育・スポーツ経営学研究」18 巻 1 号）
- 2) 運動部活動の実態に関する調査研究協力者会議（2002）「運動部活動の実態に関する調査研究報告書」

研究発表 特別発表

「陸上競技の短距離におけるスタート練習の一考察」

～ 選手にとってより速くスタートするためには ～

東京都高体連 副会長 都立府中西高等学校 校長 澤海 富保

1 はじめに

平成 21 年 4 月早々、「次年度からスタートにおけるフライイングは、1 回で失格になる」と情報を入手。これまで、短距離走 特に 100m レースにおいては、スタート技術が大変重要であることは周知のとおりである。つまり、フライイングは選手の権利として与えられていると考えられていた。短距離走では、より早くスタートしてスムーズに加速させ中間疾走を上手く走りきるという大切な技術である。このため、スタートにかける競技者の思いは、いかばかりのものであろうか。短距離走のスタートがはじまる競技場内は、競技者のレースに臨む集中力とそれを受けながらスタート台に立つスターター技術の結晶が、いかに迫力があるか皆さんはご承知のことでしょう。しかし、この度の規則改正から、競技者は益々スタートにかける集中力とその技術をより一層高める必要があるとともに、スターター自身のより高い技術が求められた。

従って、競技者がより高いスタート技術を身に付けるためには、スタート練習の中にタイミングを計測しながら、より実践に近いものをマスターすることが必要となってくると考えた。

この研究では、これまでのいくつかの主要大会についても過去の資料を参考に、規則改正の変遷とスタート時におけるタイミングの変化についても合わせて研究してみた。この研究が、競技者の技術を向上させる一工夫となれば幸いである。

2 研究方法

- (1) 今年度の東京都高等学校陸上競技対抗選手権大会及び新人陸上競技対抗選手権大会における男女 100m の「位置について」～「用意」、「用意」～「号砲」までの時間をストップウォッチで測定しデータを作成する。
- (2) 過去の主な大会から測定したデータと比較検討する。

3 研究手順

- (1) スタート技術における競技規則について、「日本陸上競技連盟競技規則及び審判ハンドブック」を調査した。
 - ① スタート合図の手順（スターターの心構え）
 - ア) クラウチングスタートのレース
 - i 「位置について」の合図で、競技者は両手と少なくとも片膝がグラウンドについていなければならない。その際、両手はスタートラインに触れていなければならない。
 - ii 「用意」の合図で競技者が腰を上げたとき両手はグラウンドに、両足はスターティングブロックに接触していなければならない。（競技規則第 162 条 4）
 - イ) タイミング
 - i レースは、競技者が静止して正しいスタートの状態になったことをスターターが確認した後に、信号器を上に向けて発射した音によってスタートさせる（競技規則第 162 条 2）

- ii 競技者の状態をよく観察して、上げた腰の静止状態を確認してから発射すること。
- iii 「位置について」から「用意」までの時間が30秒を超えることがしばしば見受けられる。早く態勢を整えた競技者との公平性を考慮して、できれば25秒を超えるような競技者がいた場合は、立たせて注意を与える。(陸上競技審判ハンドブックより)

(2) これまでの主な大会におけるスタート合図等のタイミングについて

① 平成21年度 東京都高等学校陸上競技対抗選手権大会及び新人大会(表1・2)

② フライイングスタートが2回で失格であった時期から

平成14年 第57回国民体育大会(高知)少年A男女(表3)

③ フライイングスタートが2回目で失格と規則改正から

2003年4月1日から不正スタートに関する改正が行われた。(規則第162条)

⑦不正スタートをした競技者には、警告をしなければならない。各レースでの不正スタートは1回のみとし、その後不正スタートした競技者はすべて失格とする。

ア) 平成17年度主要大会から

- ・ 第89回日本選手権(表4)

イ) 平成18年度主要大会から

- ・ 第90回日本選手権(表5)
- ・ 第61回国民体育大会(神戸)少年A男女(表6)

ウ) 平成19年度主要大会から

- ・ 第91回日本選手権(大阪・長居)(表7)
- ・ 第1回世界選手権大会(大阪・長居)(表8)

4 結果と考察

(1) 東京都高等学校陸上競技対抗選手権大会及び新人陸上競技対抗選手権大会の測定から

- ① 「位置について」～「用意」までの時間を測定した結果、30秒を超える選手は僅かであったが、フライイングとなる場合が多かった。特に男子が顕著であった。
- ② 両大会とも、男子より女子の方が、早めにセットしていた。

(2) 規則改正前と改正後との比較

- ① 国体少年Aを比較してみたが特に大きな違いが見られなかったが、改正後の方が準備する時間がかかっており、準備に要する時間が長くなる傾向にある。
- ② 日本選手権及び世界選手権の準備に要する時間について
 - ア) 日本選手権では、男子のレースで30秒を超えるケースが多かった。
 - イ) 世界選手権では、男女ともに30秒を超えていた。
 - ウ) 「用意」～「号砲」の時間は、世界選手権が男女共に1.6秒と速かった。これは日本語の「よい」よりも英語の「SET」の発声にあると思われる。なお、1991年の世界選手権東京大会では日本語を使用したデータでは、1.8秒であった。

(3) 以上をまとめてみると

- ① 「位置について」～「用意」までの時間について高校生の大会では、30秒以内に出来るだけ速く準備するようにしたい。
- ② 「用意」～「号砲」の時間については、1.8秒前後に合わせたい。
なお、英語で発声するときは、1.6秒前後に合わせたい。

(4) 最後に「スタートの合図来年度から英語 1回で失格、フライイング厳罰化」の記事から

日本陸連は12月15日の理事会で、「位置について」「用意」の合図を英語で行うと共に、不正スタート(フライイング)を厳罰化する新規則を決めた。国際陸連(IAAF)が今年8月の総会

でフライングの罰則規定を改正したのに合わせ、合図も国際大会と同じ英語の「ON YOUR MARK、SET」に変えることにした。新規則は平成22年度から3年間、日本選手権、日本ジュニア選手権など6大会で試験的に使用する。なお、対象種目は、4×400mRを含む400mまでのトラック種目となる。また、日本陸連は、「大会によって『よーい（用意）』の長さが違い、タイミングが計りづらいと、強化選手から要望があった」と合図の変更理由を説明した。

(表1) 第62回 東京都高等学校陸上競技対抗選手権大会

会場: 駒沢

種目	男	100m							
月日()	時間			位置～用意	用意～ドン	位置～ドン	記録		備考
5/9(土)	12:40	予選	1	28.83	1.92	30.75			F:4レーン
			1	23.34	1.76	25.10	11.23	-2.3	
			2	25.44	2.01	27.45	11.26	-2.5	
			3	29.26	1.94	31.20	11.23	-1.6	
			4	22.58	1.71	24.29	10.72	-0.5	
			5	26.10	1.77	27.87	10.89	-0.6	
			6	26.79	1.77	28.56	11.28	-1.4	
5/10(日)	10:55	準決	1	25.25	2.28	27.53			F:7レーン
			1	25.51	1.75	27.26	11.18	-0.8	
			2	28.55	1.96	30.51			F:3レーン
			2	31.02	1.97	32.99	10.91	-0.2	
			3	24.21	1.97	26.18	10.77	-0.1	
5/10(日)	14:00	決勝	1	27.61	1.93	29.54	10.85	-1.8	
種目	女	100m							
月日()	時間		予	位置～用意	用意～ドン	位置～ドン	記録		備考
5/9(土)	12:10	予選	1	18.05	1.95	20.00	12.77	-2.4	
			2	21.73	1.97	23.70	12.66	-0.5	
			3	18.03	1.79	19.82	12.34	-0.3	
			4	22.95	1.75	24.70	12.61	-0.3	
			5	21.64	1.89	23.53	12.39	-0.5	
			6	22.72	1.62	24.34	13.22	-2.3	
5/10(日)	10:40	準決	1	20.06	1.90	21.96	12.33	-0.4	
			2	24.84	1.95	26.79	12.48	-0.5	
			3	23.36	1.92	25.28	12.44	-1.5	
5/10(日)	13:50	決勝	1	21.77	1.87	23.64	12.24	-0.9	

(表2) 第61回 東京都高等学校新人陸上競技対抗選手権大会

会場: 駒沢

種目	男	100m							
月日()	時間			位置～用意	用意～ドン	位置～ドン	記録		備考
9/26(土)	10:30	予選	1	32.09	2.31	34.40			F:3レーン
			1	25.94	2.25	28.19	11.09	2	
			2	22.58	1.92	24.50	10.77	1.2	
			3	34.93	2.16	37.09			F:4レーン
			3	28.85	1.68	30.53	11.08	1.6	
			4	25.31	1.86	27.17	11.04	1.5	
			5	29.54					注意:7レーン
			5	31.31	1.98	33.29	11.09	0.5	
			6	30.93	2.67	33.60			F:7レーン
			6	25.45	1.88	27.33	11.09	2.5	
	12:30	準決	1	26.59	1.95	28.54	10.61	0.3	
			2	29.84	1.93	31.77	11.04	0.6	
			3	26.10	1.87	27.97	10.98	1.1	
	14:20	決勝	1	26.16	1.73	27.89	10.7	-1	
種目	女	100m							
月日()	時間			位置～用意	用意～ドン	位置～ドン	記録		備考
9/26(土)	10:00	予選	1	19.96	1.74	21.70	12.72	-0.6	
			2	23.30	1.77	25.07	12.44	0.8	
			3	22.74	1.47	24.21	12.59	0.6	
			4	22.14	1.79	23.93	12.6	1.3	
			5	21.06	1.83	22.89	12.53	1.4	
			6	23.88	1.73	25.61	12.29	1	
	12:15	準決	1	23.19	1.76	24.95	12.27	0	
			2	22.13	1.78	23.91	12.26	1	
			3	22.81	1.79	24.60	12.47	0.4	
	14:10	決勝		23.38	1.80	25.18	12.16	1.9	

(表3) 平成14年.10月21日～24日 第57回 国民体育大会 (高知)

			位置～用意	用意～号砲	位置～号砲	備考
少A男	予	1	27.2	1.77	28.97	
		2	30.72	1.65	32.37	
		3	29.1	1.8	30.9	
		4	29.68	1.9	31.58	
		5	31.25	1.74	32.99	
	準	1	26.5	1.78	28.28	F
		1	24.3	1.63	25.93	
		2	33.66	1.75	35.41	
		3	29.53	1.76	31.29	
	決		32.29	2.15	34.44	
少A女	平均		29.42	1.8		
	予	1	25.6	1.66	27.26	
		2	23.06	1.84	24.9	
		3	24.36	1.66	26.02	
		4	26.68	1.67	28.35	
	準	1	21.63	1.82	23.45	
		2	20.98	1.62	22.6	
		3	20.35	1.58	21.93	
	決		21.52	1.75	23.27	
	平均		23	1.71		

(表7) 2007.6月 第91回日本選手権 (大阪・長居)

		位置～用意	用意～号砲	位置～号砲	備考
男	予選	31.81	1.87	33.68	
	準決勝	31.74	1.93	33.67	
	決勝	31.69	1.92	33.61	
		*26.33	1.74		最小 F後
		36.27	1.95		最大
女	予選	26.09	1.95	28.04	
	準決勝	27.1	2.01	29.11	
	決勝	26.2	1.93	28.13	
		25.03	1.88		最小
		27.97	2.09		最大

(表4) 平成17年6月2日～5日 第89回日本選手権 (国立)

			位置～用意	用意～号砲	位置～号砲	備考
男	予	5	30.55	1.96	32.51	
	準	2	30.95	1.96	32.91	
	決		29.18	1.97	31.15	
	平均		30.37	1.96		
女	予	7	24.82	1.81	26.63	
	準	2	28.1	1.85	29.95	
	決		29.53	1.68	31.21	
	平均		25.76	1.8		

(表5) 平成18年6月30日～7月2日 第90回日本選手権 (神戸)

			位置～用意	用意～号砲	位置～号砲	備考
男	予	1	30.64	2.08	32.72	
		2	32	2.18	34.18	
		3	31.78	1.87	33.65	
		4	36.12	1.98	38.1	
		5	31.06	1.9	32.96	
	準	1	33.98	1.95	35.93	F:9レーン
		1	32.55	2.05	34.6	
		2	29.07	2.15	31.22	
	決		30.64	2.01	32.65	F:6レーン
			30.73	2.03	32.76	
女	平均		31.86	2.02		
	予	1	27.42	1.83	29.25	
		2	25.36	1.89	27.25	
		3	27.79	1.86	29.65	
		4	27.16	1.74	28.9	
		5	31.13	1.9	33.03	
		6	28.19	1.88	30.07	F:4レーン
		6	29.23	1.83	31.06	
	準	7	30.23	1.91	32.14	
		1	31.48	1.77	33.25	F:5レーン
		1	30.02	1.92	31.94	
女	決	2	27.73	1.81	29.54	
	決		27.03	1.78	28.81	
女	平均		28.57	1.84		

(表8) 2007.8月 第11回世界選手権 (大阪・長居)

		位置～用意	用意～号砲	位置～号砲	備考
男	1次予	31.31	1.58	32.89	
	2次予	32.71	1.6	34.31	
	準決勝	34.69	1.59	36.28	
	決勝	36.73	1.53	38.26	
		*26.87	1.51		最小 F後
女		36.73	1.65		最大
	1次予	31.91	1.56	33.47	
	2次予	33.51	1.55	35.06	
	準決勝	35.89	1.52	37.41	
	決勝	39.71	1.58	41.29	
女		*28.96	1.42		最小 F後
		39.71	1.64		最大

(表6) 2007.10月 第61回 国民体育大会 (神戸)

			位置～用意	用意～号砲	位置～号砲	備考
少A男	予	1	32.91	1.82	34.73	
		2	34.3	1.65	35.95	
		3	30.97	1.7	32.67	
		4	39.51	1.76	41.27	
		5	31.22	1.82	33.04	
	準	1	33.65	1.81	35.46	
		2	34.62			注意
		2	31.27	1.69	32.96	F:No.10
		2	32.82	1.84	34.66	
	決	3	28.96	1.74	30.7	
少A女	平均		30.99	2.03	33.02	
	平均		32.72	1.8		
	予	1	28.57	1.8	30.37	
		2	27.36	1.75	29.11	
		3	29.34	1.79	31.13	
		4	28.7	2.07	30.77	
		5	26.62	1.9	28.52	
	準	1	26.43	1.72	28.15	
		2	30.59	1.97	32.56	
		3	29.82	1.99	31.81	
	決		24.57	1.82	26.39	
	平均		28	1.85		

「新型インフルエンザと高体連の競技会」

～ 現場で何が起きたのか ～

東京都高体連 研究部 第三分科会 代表 サッカー専門部 筑波大学附属高等学校 中塚 義実
本研究担当 少林寺拳法専門部 帝京高等学校 工藤 慶之

I. はじめに－本年度の取り組みの背景

第3分科会では、2006年度より3年間、「部活動の活性化に関する基礎的研究」と題して、各専門部や各学校のさまざまな取り組みを紹介してきた。それは、個々の現場における小さな工夫や、長い目で見た気の長い取り組みの数々であり、活性化のヒントにあふれたものであった。蓄えられた事例そのものが大きな財産であり、学校や専門部の枠を超えて参考にしうると考えられた。

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
学校と専門部：		
08 年度	…	少林寺拳法専門部と帝京高校少林寺拳法部 アーチェリー専門部と淑徳高校アーチェリー部

本年度も当初は、継続研究の方向で準備を開始した。しかしながら本年度、委員の大幅な交替があり、また常任委員が全国高体連の活性化プロジェクトの中心メンバーとしての業務に追われたこともあり、都高体連研究大会へ向けての準備が滞ってしまったのは否めない。継続して取り組んできたことが一時途絶えることになり、残念ではあったが、逆に「いましかできないこと」に目を向けるきっかけにもなった。

本年度取り組んだのは、「新型インフルエンザと高体連の競技会」である。

2009年度は、当初から新型インフルエンザの猛威に全世界がさらされた。都内の各学校にも様々な形で影響が及び、各学校の部活動にも、高体連の競技会にも多大なる影響を及ぼしたことは記憶に新しい。この異常事態の中で、高体連の各専門部はどのような対応をしたのか、そしてどのようなことが具体的に起きたのかを記録にとどめておくことは、「部活動の活性化」の観点からも有益であろうと考え、本年度の研究に取り組んだ次第である。

なお、本研究は、実質的には工藤慶之氏（帝京高校）が担ってくださったことを付記しておく。時間のない中で、アンケートの作成・配布・集計作業までやってくださった工藤氏に感謝したい。（文責：中塚義実）

Ⅱ．東京都高体連 研究部 第三分科会 アンケート結果

質問紙による調査を、2009 年 12 月に、東京都高体連研究部員 42 名を対象に実施した。質問紙は郵送で、回答は FAX でお願いしたところ、33 名の研究部員から回答があった（回収率 78.6%）。

以下、質問に対応して、結果を述べる。

〔1〕 質問 1：大会へ出場する学校の生徒の中に、インフルエンザに感染している生徒がいた場合、
専門部としては、どのように対応しますか。（複数回答有り）

回答① 学校ごとの対応に任せる …… 26 (78.8%)

＜コメント（以下同様）＞

バトミントン 学校ごとにおいて、クラブ活動自体を禁止したところや、感染生徒のみ禁止させ

た

ところなど様々。

テニス インフルエンザのため、大会に参加できない学校もあった。

ライフル射撃 大会直前に、一校が休校となり、不参加のまま大会は予定通り実施した。

日程をずらすと、全国大会へのエントリー等、手続きが間に合わなくなるため。

回答②(1) 専門部判断（個人単位での参加辞退） …… 9 (27.3%)

回答②(2) 専門部判断（チーム単位での参加辞退） …… 2 (6.1%)

回答②(3) 専門部判断（大会の期日をずらす） …… 1 (3.0%)

ウェイトリフティング 加盟校が少ないため、学校間で日程調整

回答②(4) 専門部判断（その他） …… 2 (6.1%)

ソフトテニス女子 専門部としては、別紙を基に、了承してもらう。

スケート インフルエンザに感染している選手は試合に出られないが、チームとしての参加は可能。

⇒学校の判断

〔2〕 質問 2：大会へ出場する学校の生徒の中に、インフルエンザに感染している疑いがある生徒がいた場合、専門部としては、どのように対応しますか。

回答① 学校ごとの対応に任せる …… 31 (93.9%)

テニス 学校の顧問判断

ライフル射撃 大会当日、学級閉鎖しているクラスの部員は、罹患の有無に限らず不参加。

疑いのある者は参加させない。

回答②(1) 専門部判断（個人単位での参加辞退） …… 2 (6.1%)

回答②(2) 専門部判断（チーム単位での参加辞退） …… 0 (0%)

回答②(3) 専門部判断（大会の期日をずらす） …… 0 (0%)

回答②(4) 専門部判断（その他） …… 1 (3.0%)

ソフトテニス女子 別紙の記 1. とする。

〔3〕 質問 3：大会前に各学校や生徒個人を対象に、体調管理についての質問を行っていますか。

回答① 学校単位の体調管理表を事前に提出してもらっている …… 0 (0%)

回答② 生徒全員の体調管理表を事前に提出してもらっている …… 0 (0%)

回答③ 特に体調管理表などは作成せず、学校ごとに任せている …… 32 (97.0%)

陸上競技男子 注意喚起のプリントは配布している

回答④ その他 …… 1 (3.0%)

バレーボール女子 HPを通して、注意を促しているが、表は提出していない。

〔4〕質問4：大会期間中に感染者や感染の疑いのある生徒が発覚した場合、どのように対応していますか。

回答① 即座に大会を棄権させる・・・12 (36.4%)

バドミントン 会場で症状を訴えた場合は、各学校の判断に任せた。

ボート 棄権ではなく、団体種目の場合、交代させる。

少林寺拳法 発覚したことがないので、分からない。

回答② 様子を見させる・・・7 (21.2%)

回答③ そのまま大会に参加させる・・・0 (0%)

回答④ その他・・・16 (48.5%)

陸上競技男子 個人なので、学校の対応に任せるしかない

陸上競技女子・バスケットボール女子・相撲・卓球男子 学校の対応に任せる

バレーボール女子 チームの責任者（監督）に連絡（確認）して、帰ってもらう。

水泳 感染や感染の疑いのある生徒が出た場合には、全国高体連からの通達どおり、すぐに大会本部に連絡し、専門医療機関で診察、治療を受けさせるようお願いしている。

ライフル射撃 本校では、開会式から全員にマスクを着用させた。全体としては、学校ごとの判断に任されている。質問2に関しても、討議は経ていない。

体操男子・柔道 当日に試合が終わるため、問題として出ることが少なく、各学校の対応に任せている。

弓道 幸い、緊急対応を必要とする事態が発生しなかった。消毒液の準備などの予防措置はとったが、専門部として特別な検討はしていなかった。

体操女子 別紙参照

ソフトテニス女子 顧問の方にその旨、了解してもらう。

剣道 都大会レベルの試合は、基本的に一日で終わる。万一、その日の中で体調の悪い選手がいれば、インフルエンザによらず、医師の意見を参考にし、引率責任者（学校）が判断することになる。

なぎなた 感染者は、大会を辞退させ、感染の疑いのある部員が発覚した場合は、学校ごとの対応に任せる。

〔5〕質問5：大会を運営する中で、インフルエンザに関しての対応で具体的な事例があれば、お答えください。

回答数 26 (78.8%)

陸上競技男子

- ① 駅伝のエントリーは、2週間前までだったが、今回限りの特例措置として、エントリー枠の拡大とエントリー差し替えを認めた。
- ② 新人戦は、インフルエンザによって上位大会に出場できなくても、特例措置などの対象にはしない。

陸上競技女子

- ① 部員が所属するクラスが学級閉鎖、学年が学年閉鎖、学校が学校閉鎖になった場合、その部員は大会には参加させない。
- ② インフルエンザの発生により、大会登録メンバーが参加できなくなった場合、当該学校長の承認のもと、補欠の追加を駅伝都大会において認めた。

バスケットボール女子

秋期に行われている新人大会において、多数の辞退校が出ている。

バレーボール女子

- ① 各会場に消毒液の手配・試合前の選手の握手のなし
- ② HP を通しての注意の呼びかけ

また、開会式の際、質問 1・2・4 に対しての対応を話している。

サッカー

試合前後の握手を行わないようにした。(手からの感染防止のため。効果があるかは不明)
高体連の大会ではないが、各地で行われているリーグについては、長期に渡ることもあり、かなり苦慮している。DUO リーグでは、インフルエンザによって試合ができない場合、延期にするが、日程が取れない場合は、責あるチームの不戦敗(0・3)として扱うことにした。
幸いそのようなゲームはなく、全試合終えることができた。

水泳

- ① 学校閉鎖中の保護者より、大会に出場したい旨の問い合わせがあったが、学校に高体連の考え方を説明し、最終的には学校の判断として出場を見合わせた。
- ② エントリーをしたが、学校の判断で出場を見合わせた。
- ③ 夏休み中に学校閉鎖となったが、夏休みで当該生徒同士の接触が無いということで、最終的には学校および実行委員会の判断で出場させた。
- ④ その他連絡はなかったが、インフルエンザの影響で出場を辞退した生徒、学校はかなりあったと思われる。

スキー

宿泊が伴うスポーツなので、大会会場での感染防止には気を使う。宿への協力はもちろんのこと、各学校でアルコール消毒やマスクなどの用意をお願いした。

バドミントン

試合前後の握手の禁止。各会場での消毒液の設置。会場に入る人数を、最低限にする(監督、コーチ、登録メンバーのみ)などの、応援自粛の呼びかけ。HP を用いての、予防などの呼びかけ。

テニス

新型インフルエンザは、潜伏期間は 4～5 日なので、大会申し込みの判断はできず、大会当日になることが多い。

卓球男子

予防として、マスク着用の呼びかけ・手洗い・うがいの呼びかけ、消毒用アルコールの設置を行った。また、体調不良の者には、無理しないように呼びかけた。

卓球女子

高体連本部からの通知の内容を開会式で参加者に伝達した。その後の試合で、校長名の大会申請書を持参して、会場に来た例があった。

フェンシング

特にない。感染者が出たとき、各学校の判断で、試合出場を辞退していた。

体操男子

特に体操男子専門部では、大会運営での対応について、具体的な決定をする答えはない。
また、話も進んでいない。

体操女子

従来は、参加申し込み後の棄権は、参加費を徴収していたが、今秋の大会で、インフルエンザの為に参加できない選手からは、徴収していない。

ソフトテニス女子

一部、サンプルとして、別紙にある通り、顧問の方宛に「連絡」を HP を利用して伝達している。

スケート

アイスホッケーの大会中に、部員の何人かがインフルエンザに感染した場合、その選手は大会に参加させず、残った選手で試合が可能なら、試合を行った。ただし、その学校が、活動停止と判断した場合は、それに従った。(全試合行った。)

ラグビー

話題にはなったが、専門部としては、参加を拒否することはできないだろうということで、各学校に対応を任せることになった。

柔道

柔道専門部では、基本的に学校ごとの判断に任せているケース。部員内にインフルエンザが出た場合も様子を見てもらい、学校ごとに判断してもらっている。

剣道

会場校の校長より、感染拡大への懸念から、会場校辞退の申し入れがあった。しかし、大会の直前ということもあり、以下の条件で、開催をお願いした。

1. マスクの着用
2. アルコール消毒液の設置
3. インフルエンザ様症状のある選手がいた場合は、申し出の上辞退する。

なぎなた

大会前に、インフルエンザにかかり、大会を棄権する例はあるが、当日大会に来て発覚、疑いのある事例はない。

アーチェリー

大会会場に消毒用エタノール（ハンドジェルタイプ）を設置し、必要に応じて消毒してもらっている。

少林寺拳法

直前にインフルエンザの感染者が出た学校で、学校内での選手の入替えが行われた。

Ⅲ. アンケートを集約して

今回の「新型インフルエンザに関するアンケート」を集約して見えてきたことをまとめると、第一にインフルエンザに感染している生徒や疑いのある生徒に対する対応は、どの専門部でも「最終的には当該学校の判断に任せる」ということである。財団法人全国高等学校体育連盟からの「新型インフルエンザに関わる大会出場等について（通知）」の内容が周知徹底された結果といえる。しかし、その中でも注目すべきは、加盟校が少ないため、学校間での日程調整をせざるをえない専門部もあるという事実である。このような専門部にとっては、まさに、今回の新型インフルエンザの影響は甚大であったということになる。

第二に、各専門部における今回の対応及び考え方に対して、温度差があるように感じられることである。「大会当日、学級閉鎖・学年閉鎖・学校閉鎖をしているクラスの部員は、罹患の有無に限らず不参加とする」専門部がある一方で、「特別な検討をしていない」「当日に試合が終わるため、問題として出ることが少ない」「大会の運営での対応の話し合いは進んでいない」とする専門部もあり、一つ一つの専門部だけを見ていたのでは、分からない事実も出てきた。個人競技・団体競技で、捉え方が変わってくることは当然だが、このことは一つの専門部に対しての課題ではなく、「専門部と研究部は車の両輪」という観点からも、専門部だけ

でなく研究部としても取り組むべき課題であると感じる。

最後に、今回のアンケートの中で最も重要視されるのが「大会を運営する中での具体的事例」である。この中には、大変貴重な意見が多数出しており、賛否両論だとは思いますが、各専門部でも今後起こりうることで、今後の方針を決める上で参考にしていかなければいけないと感じている。

しかし何より、この異常事態の中で、各専門部、学校、顧問の先生方の対策や予防が周知徹底されたことにより、棄権せざるを得ない生徒や学校は出たものの、どの専門部の大会運営にも重大な支障をきたさずに終えた事実は、非常に大きいといえる。

IV 終わりに

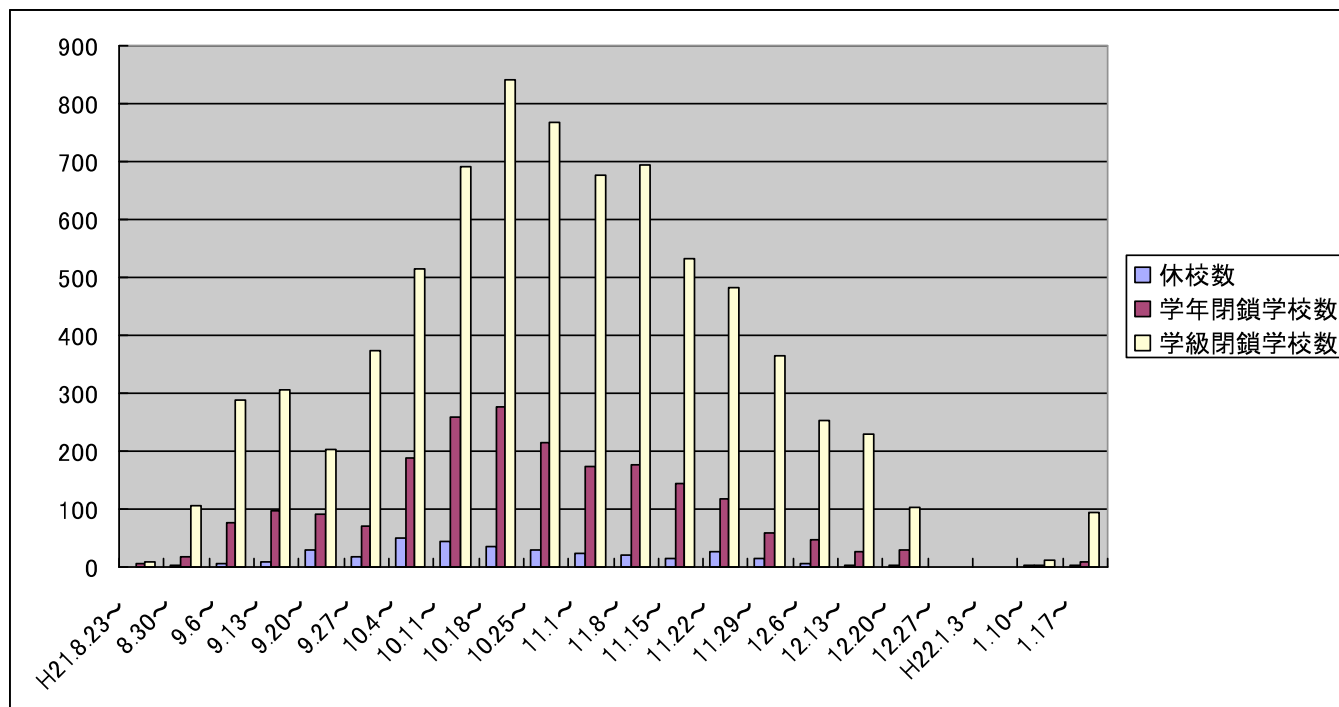
厚生労働省の資料によると、東京都の保育所、幼稚園、小学校、中学校、高等学校において休校、学年閉鎖、学級閉鎖が行われた施設数は最も多い一週間（H.21.10.18～H.21.10.24）で 1,152 施設あり、学級閉鎖数は 840 にもなる。（※1）今回のことは、高等学校だけの問題ではないが、まさに、異常事態としか言えない状況の中で、大会を運営するために、事前の対応を迫られた専門部も多かったと思われる。各専門部のアンケートを見る限り、今回の「新型インフルエンザ」はどの専門部にとっても「部活動の活性化の弊害」となったと考えられる。しかし、今回の事を踏まえ、また、アンケートを通して見えてきた事を参考にして、未だ見えぬ「新型インフルエンザ」以上の「脅威」に迫られる前に、各専門部が今後の対応策を考えておくことが必要である。

従来の第3分科会の内容は、冒頭にもあるように、各学校や専門部の内容であったが、今回の内容は、各専門部からのアンケートを基に分科会が集約し、それを各専門部に還元できる内容となったと感じている。今回のアンケート結果が、今後の専門部内での研究に役に立ていただければ幸いである。

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

（文責：工藤慶之）

（※1）インフルエンザ様疾患発生報告（H21.8.23～H22.1.23）



	休校数	学年閉鎖 学校数	学級閉鎖 学校数
H21.8.23～	0	7	10
8.30～	4	18	105
9.6～	7	76	289
9.13～	9	97	307
9.20～	29	90	203
9.27～	17	71	373
10.4～	49	189	514
10.11～	43	259	692
10.18～	36	276	840
10.25～	28	215	768
11.1～	23	173	676

	休校数	学年閉鎖 学校数	学級閉鎖 学校数
11.8～	21	175	693
11.15～	14	144	533
11.22～	27	117	481
11.29～	14	58	364
12.6～	7	46	254
12.13～	4	27	230
12.20～	2	29	103
12.27～	0	0	0
H22.1.3～	1	0	0
1.10～	3	2	12
1.17～	2	10	93

厚生労働省健康局結核感染症課資料
(国立感染症研究所 感染症情報センター)
<http://idsc.nih.go.jp/idwr/kanja/infreport/report.html>

「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」

～ 総体出場選手の自己管理について ～

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

1 はじめに

本調査は、一昨年度から引き続き行われている全国高校総体出場選手を対象としたアンケート調査結果をまとめたものである。「健康と安全」という観点から、前年度までのアンケート結果を踏まえ、さらに発展・深化させる調査を実施し、そこに見られる傾向・特性に関する知見を見出し、今後の研究に繋げて行く事を目的としている。今年度の調査は、以下の三つの視点から構成されている。

- (1) 食生活について
- (2) 怪我の予防について
- (3) 『健康と安全』～その精神的側面について

調査対象

平成21年度全国高校総体出場選手 2、3年生

アンケート有効回答総数

男子 198名 女子 179名 全体 377名

なお、アンケート回収できなかった競技団体・選手、提出されるも内容不備・空欄等、無効回答は調査結果から除外した。

データサンプリングにおける配慮事項

- (1) 調査対象の学年を限定した理由は、部活動を含め高校生活が安定する高学年とすることで、内容に即した回答が期待できると考えたからである。
- (2) 以下の観点でデータの比較を行った
 - ①男女間における比較(グラフデータ(a)男子(b)女子)
 - ②競技間における比較
 - ③特定競技の類型を行った上での比較 等
- (3) グラフページにおける縦軸数値は実数値(人数)、本文中は割合(%)を用いてデータ解析

2 アンケート結果より

(1) 食生活について

昨年度の調査結果において、睡眠時間6～8時間、就寝時間0時前の生徒が大半で、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されている。総体出場選手の基本的な生活習慣は、自宅学

習時間以外は良好との結果であった。今年度はさらに踏み込み、『意識的な食生活』という観点で質問項目を用意した。

項目【1】①『バランスをとる中でも重要と考える栄養素』では、男子は炭水化物よりタンパク質重視の傾向が読み取れる。筋肉や血となるタンパク質は、スポーツ選手の強い身体をつくるためには欠かすことのできない大事な栄養素である。女子はバランスよく摂取と考える傾向が強いようである。また、脂質の摂取を抑える傾向は男女ともに見られた。(F i g . 1(a)、F i g . 1(b))

項目【1】②『特に意識している栄養素』では、男女ともに、1位は強い骨格をつくるために欠かせないミネラルであるカルシウム分。しかし、このミネラルは、むやみにサプリメントを飲むと簡単にとり過ぎとなってしまうので食事とすることを心掛けたい。女子の方が、鉄分摂取の意識が高いのは当然のこととして、ビタミンCのカルシウム分に対する比が大きいのは特徴的である。これは、鉄分の吸収を助けるビタミンCを合わせて摂取していると考えられる。また、美容と健康を意識した食生活をすれば、ビタミンC、コラーゲン、食物繊維の意識的摂取率は高くなる。(F i g . 2(a)、F i g . 2(b))

項目【1】③『朝食は・・・』の質問を昨年度同様用意した。朝食を食べない人が増えているが、スポーツ選手や成長期の子供が朝食を抜くことは絶対にやってはいけない。

“しっかり食べる”と回答した割合は男子は5.3%、女子は5.6%であった。“ほとんど食べない”とする欠食選手は昨年同様4%に満たない数値であった。総体出場選手ともなれば、3食プラス『補食』をせねば、毎日の練習量をこなす身体を維持することはできまい。(F i g . 3(a)、F i g . 3(b))

項目【1】④は、『栄養摂取の方法について』を設問とした。(F i g . 4(a)、F i g . 4(b))

(ア) サプリメントに全面依存することはないにせよ、依存実数として、男子が女子の4倍となっていることは興味深い。(サプリメントに頼ることが多い～『はい』：男子 23.0%、女子 6.2%)

昨年度のサプリメント等に関する調査結果を以下に示す。

T a b l e I

(a) 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
(b) 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」や「エネルギーの補給」に必要なものを摂取
・ 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
・ 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
・ 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

＊コンビニ時代の中で＊

現代っ子高校生を取り巻く環境の中で、コンビニエンスストア(以下コンビニ)の存在は無視できない。

登下校時における道筋、部活遠征会場・試合会場周辺には、必ずコンビニがある。上記にあげた食品やサプリメントはそこで簡単に入手することができる。

3食プラス『補食』の必要性は、個人差、競技種目、状況等によって異なるが、多くの選手は『補食』を取っているはずである。その際、3食を作る親や栄養士ではなく、あくまで当該選手の判断で購入することになる。

当然、『補食』に関する栄養基礎知識は必要であろう。

*写真の商品はアンケート集計上出てきたものであり、宣伝効果を期待するものではない。また、商品の効果品質を論ずるものではなく、単なるイメージ写真である。



例えば、 “コンビニ栄養基礎知識” T a b l e II

・カップめん 等の 「エンプティー食品」は控える！
・炭酸飲料が悪いのではなく糖分の多さが問題！
・弁当類のおかず、唐揚げ等、脂質を多く含むものを避けよう！
・コーヒーや紅茶、緑茶に含まれるタンニン成分は鉄の吸収を妨害！麦茶・ほうじ茶・はOK
・ミネラルの過剰摂取は危険！1日の摂取上限量は知っておこう！
・乳製品は「低脂肪タイプ」がおすすめ！
・牛乳がダメなら、チーズがあるさ！ヨーグルトだって良い！
・おにぎりなら「鶏五目おにぎり」はバランスが良い！
・デニッシュ系のパン・揚げパン・マヨネーズの入ったパンよりカステラ！ 等々

部活動後、コンビニに立ち寄り歓談する生徒の光景は、どの地域でもよく目にする。『補食』も日々の食生活と考えれば、きちんとした栄養指導は必要と考える。

(イ) カルシウム補給はもっぱら牛乳である ～ 『はい』: 男子 5.6. 2%、女子 48. 0%

カルシウムは、牛乳やチーズなどの乳製品、小魚全般や青菜、ごまなどに多く含まれている。サッカーやバスケットなど接触プレーのある球技、柔道や空手道などの格闘技は、骨折を予防する意味でも、強い骨格が必要である。もちろん、すべての競技において強い骨格と骨折の予防は大事なことである。T a b l e IIIにおいて、平成19年年度における「骨折」受傷者割合を参照されたい。

リンは骨や歯をつくる成分であると同時に、エネルギーを作り出すときに欠かせないミネラルの一つである。しかし、多くとりすぎるとカルシウムの吸収を阻害する。リンは加工食品やスナック菓子などにたくさん含まれているので、先ほどの、“コンビニ栄養基礎知識” (T a b l e II)に追加しておく。

・ポテトチップスなど塩分とリンの多いスナック菓子は、カルシウムの天敵！

(カルシウムの吸収を妨害)

(ウ) 野菜・果物はそのまま摂取することが多い

～ 『はい』; 男子 76.6%、女子 85.9%

ビタミンは、ほかの栄養素が有効に使われるためのサポートをしてくれる栄養素である。特に、コラーゲン生成を助ける働きがあるビタミンCは、靱帯や関節の怪我骨折予防、結合組織の強化に繋がる。ビタミンC摂取は、サプリメントとしてではなく、バランスの良い食事におけるデザートとして登場させたい。

＊まとめ＊

成長期にある高校生スポーツ選手達にとって、一番大切なことは十分な栄養と睡眠である。十分な栄養とは、その選手にとって必要な栄養素を適切に与えられることを意味する。バランスのとれた食事はもちろんのこと、個人差・競技種目の特性等をふまえた適切なメニュー設定が必要とされる。3食以外の間食を“補食”として摂取したり、サプリメントの利用も有効と考える。しかし、サプリメントはあくまでも栄養補助剤であり、自分に何がどのくらい不足しているのかをしっかりと見極めたうえで摂取しなければならない。データに見られる選手達の食生活が、このような配慮の上に成り立つものであることを願ってやまない。

（２）怪我の防止について

第二分科会ではこれまでも総体出場選手に関する競技別の受傷歴、受傷原因、治療の為に利用した病院等の調査を行い、情報を紹介してきた。その際、東京都大会で好成績を残し全国総体出場権を得た選手の中にも、様々な怪我を抱えて部活動を続けている者が多く見られた(252名)。特に、大会当日までにその怪我が完治しないという選手も多かったとの調査結果(35名)には不安を覚える。

平成19年度アンケート結果の一部を、以下の項目について抜粋・集計をした。

対象 平成19年度全国総体出場選手

傷病歴記載者 252名

T a b l e III

傷病の種類	人 数	割 合
骨 折	41名	16.3%
捻 挫	43名	17.1%
肉離れ	22名	8.7%
＊未完治者		
	35名	13.9%
＊傷病歴記載者のうち、その原因を『疲労・やり過ぎ』と回答したもの		
	51名	20.2%
＊“肉離れ”の原因を『アップ不足・疲労の蓄積』と回答したもの		
	14名	6.3%

＊競技別にみる傷病の種類（特定競技のみ抜粋）

T a b l e IV

傷病の種類	バスケットボール			陸上競技		
	人数	割合Ⅰ	割合Ⅱ	人数	割合Ⅰ	割合Ⅱ
骨 折	6名	12.8%	14.6%	3名	6.7%	7.3%
捻 挫	22名	<u>46.8%</u>	<u>51.2%</u>	3名	6.7%	7.0%
肉離れ	3名	6.4%	13.6%	9名	20.0%	<u>40.9%</u>
シンスプリント	2名	4.3%	13.3%	7名	15.6%	<u>46.7%</u>

割合Ⅰ；競技内における該当傷病の占める割合

(母数 ～ バスケットボール 47名、陸上競技 45名)

割合Ⅱ； 傷病の種類別総数に対する割合

(母数 ～ 骨折 41 名、捻挫 43 名、肉離れ 22 名、シンスプリント 15 名)

T a b l e Ⅲ においては、代表的な傷病「骨折」「捻挫」「肉離れ」について、傷病歴記載者全体に対する割合を求めた。アンケート実施日における傷病未完治者の割合 13.9% は、東京都の代表選手として高すぎる。今後の検討課題としたいものである。

また、傷病受傷原因を「疲労・やり過ぎ」との回答、“肉離れ”の原因を「アップ不足・疲労の蓄積」との回答割合の高さは見過ごせない。

T a b l e Ⅳ においては、特定競技の抽出を行った。

『競技と傷病の種類との関連性』を見るため、割合のとり方をT a b l e Ⅳ 欄外注釈のようにした。

特に、“割合Ⅱ”における数値の高さは、その競技特有の傷病と考えられ、競技との関連性を反映させる指標となる。

本論【2】“怪我の予防について” において、関連データを引用したい。

この懸念される状況に対し解決の糸口が見出せたらと考え、本調査項目【2】を設定した。

テーピングの目的でもある「怪我を未然に防ぐ」「再発予防」といった観点から、全体を通して見られる傾向と競技別の特性を調べた。

項目【2】①「テーピングの講習を受けたことがある」 (F i g . 5(a)、F i g . 5(b)) (T a b l e 2) ～『はい』; 男子 22. 3%、女子 33. 0%

テーピングの使用方法についての講習受講率は全選手中で2～3割程度。部員に対する組織的な講習会の実施率がこの程度に抑えられているのは、必要な選手に必要な時期をもって指導すればよいとの認識からであろう。競技別データの一覧表 (T a b l e 2) も参考にしていきたい。

項目【2】②「テーピングは良くしている」 (F i g . 5(a)、F i g . 5(b)) (T a b l e 3) ～『はい』; 男子 31. 3%、女子 34. 6%

テーピングの利用率は3割程度。

*テーピング利用率(30%を超える)の高い競技種目 (T a b l e 3より)

T a b l e V

柔道	70. 8%	レスリング	50. 0%
空手道	70. 0%	器械体操	50. 0%
女子バレーボール	70. 0%	男子バスケットボール	40. 0%
相撲	57. 1%	女子バスケットボール	32. 4%
女子ハンドボール	54. 5%	サッカー	32. 4%

また、その利用者を対象にした

(ア)「誰がテーピングをしますか」という質問では、

男女ともに8割(80. 6%)が「自分でやる」と答えている。

必要なときにその方法は指導されていると考えられる。(F i g . 6(a)、F i g . 6(b))

さらに、テーピング利用者対象に

(イ)「その部位」についての質問では、

男女とも、第一位は“足関節”、第二位が“手関節・手指”、第三位が“ひざ関節”となっている。

(F i g . 7(a)、F i g . 7(b)) (T a b l e 3、T a b l e 4、T a b l e 5)

＊参照上の留意事項＊

T a b l e 4、T a b l e 5 における競技種目は、【2】②(イ)の質問項目のうち回答数3名以上の項目が一つ以上含まれるものを競技種目として抽出した。

また、競技種目の大まかな特徴を見るため、「体育館競技；A」「グラウンド競技；G」「球技；B」「ラケット種目；R」「接触の可能性；C」「格闘技；M」の6つに分類した。

①第一位の“足関節”について

足関節については、足首を内側にひねる『内反ねんざ』が圧倒的に多いと考えられる。

テーピング使用部位に関する競技別データから、『内反ねんざ』を起こしやすい競技との関連性を見る。

サッカー、男子バスケットボール・女子バスケットボール、女子バレーボールなど、その競技中において

『内反ねんざ』を起こしやすいケース・場面が容易に想定できる。また、その競技における『部位』の中でも、最も“足関節”が多いことがわかる。

T a b l e IV において、バスケットボールの「捻挫」受傷率の高さは、その裏付けデータとなるだろう。

②第二位の“手関節・手指”についても同様にみると、男子バレーボール・女子バレーボールについてその数値が高い。手関節であれば『腱鞘炎の予防』、手指であれば『突き指予防』であろうが、バレーボールに関していえば、後者の方であろう。

③第三位の“ひざ関節”については、柔道、女子バスケットボール、女子バレーボールとなっている。

柔道は、同じ格闘技系種目である空手道と大きく異なる。これはルール上の特徴として、掴み合いや寝技等の接触プレーが空手道では禁止事項となっているためである。柔道だけで見れば、テーピング部位はひざ関節、足関節、ひじ関節、手関節・手指の順にその使用頻度は高くなっている。柔道における怪我の発生部位との相関が見られる。

バスケットボール、バレーボールは男女に大きく違いが見られ、テーピングによる怪我予防の措置は女子に多く見られた。

テーピング利用者を対象とする質問項目の最後は、

(ウ)「テーピングの種類」を聞いてみた。

テーピングは競技の種類、部位の違い、状況の違いによって使い分ける必要がある。また個人の好みもあるであろう。T a b l e 4 における抽出競技以外、データからの傾向、特性の読み取りはせず、グラフを男女に分け参考程度に載せておくことにした。(F i g . 8(a)、F i g . 8(b)) (T a b l e 5)

項目【2】③“「ストレッチング効果」で期待するもの“について

男女ともに同様の傾向を示し、「筋肉・靱帯・腱の柔軟性の維持・向上」「怪我の発生予防」「筋疲労の回復促進」「柔軟性の改善」を期待する傾向が強い。適切な指導下の継続的实施を条件に、筋肉や関節を入念にケアすることで『怪我予防』となるばかりでなく、『競技力向上』にも繋がることは言うまでもない。

(F i g . 9(a)、F i g . 9(b))

項目【2】④“日々の練習においてウォームアップ・クールダウンのメニューと時間”について
 日々の練習や試合の前後に行うウォームアップ・クールダウンは、怪我の予防や競技力の向上、疲労解消のための重要なプログラムである。全体の傾向を見ると、男女ともにウォームアップにかかる時間はジョギング・準備体操・ストレッチングの組み合わせで、15分から30分程度が最も多い。また、クールダウンについては15分以内がほとんどであった。(F i g. 10(a)、F i g. 10(b)) (F i g. 11(a)、F i g. 11(b))

ウォームアップ・クールダウンのメニューにおいて“0分”(やらない)と回答したものの割合を求めた。

***各メニューにおける所要時間“0分”(やらない)の割合** T a b l e VI

ウォームアップ	男 子	女 子
ジョギング	20. 2%	15. 1%
準備体操	3. 5%	8. 9%
ストレッチング	5. 6%	8. 9%
クールダウン	男 子	女 子
ジョギング	<u>34. 8%</u>	<u>52. 5%</u>
整理体操	<u>31. 8%</u>	<u>49. 2%</u>
ストレッチング	19. 2%	17. 9%

それぞれの競技によって、上記メニューの短縮、省略、その競技特有の代替アップ・ダウンメニューは十分考えられる。また、日々の練習において、限られた活動時間の有効活用という観点から、様々な練習メニューが作られているとも考えられる。その競技団体がおかれる学校の状況によってもメニューや時間は変わることもあるだろう。しかし、クールダウンについて“0分”(やらない)の割合が大きいことは気がかりである。

さて、T a b l e III において、傷病歴記載者の2割が、傷病の原因を「疲労・やり過ぎ」と答えている。

2年前のデータとの比較・判断は慎重に行わねばならぬが、その傾向は読み取れるはずである。

やり過ぎる前の“ウォームアップメニュー”はなかったのだろうか。また、疲労を感じたときの・疲労を残さないための“クールダウンメニュー”はなかったのだろうか。クールダウンは、筋肉の緊張を緩和し、運動によって生じた疲労物質を除去し、筋肉を競技前の状態に戻す効果がある。翌日以降の競技活動充実のためには欠かせないメニューであることは言うまでもない。土日祝日の休みなく続けられる部活動において、『疲労の蓄積』は怪我の発生率を高めるだけであり、必要があればその改善が望まれる。

いずれにせよ、怪我の予防という観点から今後の第二分科会研究課題として掘り下げていかねばなるまい。

(3)『健康と安全』～その精神的側面について

第二分科会『健康と安全』という視点から、精神面の意識調査を試みた。

スポーツ心理学に端を発する『メンタルトレーニング』は、日本では1980年代に本格導入されている。高等学校体育連盟のロゴマークともなっている“心・技・体”の重要なひとつの柱“心”は、選手達にどのように認識され、日々の活動の中でどのようにトレーニングされているのだろうか。

項目【3】①“スポーツ心理テスト等の自己分析の経験の有無”について (F i g. 12(a)、F i g. 12(b))

(ア) 男子 23. 2%、女子 33. 0% であった。

メンタルトレーニングは自分自身の分析から始まる。そして、自分のやるべき事、やりたい事を確認し目標

設定をすることで内発的モチベーション“やる気”を高めていく。

(イ) 男子 80.0%、女子 91.1%

この高い数値は、全国総体出場選手ならではであろう。

近年、音楽鑑賞用機器の技術革新に伴い、イヤホンを用いきわめて手軽にいつでもどこでも音楽鑑賞が可能となった。そのため、メンタルトレーニングとしての「セルフコントロール」に、この“音楽鑑賞”は効果的に活用されることとなった。

(ウ) 男子 80.3%、女子 73.2%

練習の前後を含め、8割の選手が音楽を活用している。

また、音楽の利用以外のいわゆる“心理的スキルトレーニング”として、

(エ) プラス思考(ポジティブシンキング)

(オ) コミュニケーション

(カ) セルフコンディショニング

(キ) イメージトレーニング

などの利用度はきわめて高くなっている。これは、選手自身がメンタルトレーニングの意義を理解し、実践していることに他ならない。もちろん、それ以前において部活動顧問・監督・コーチ等の指導があつてはじめて効果的な実践がなされていると考えられる。このメンタルトレーニングの効果は、試合直前のプレッシャーコントロールにまで及んでいる。(項目【3】③にて後述)

項目【3】②“試合でどのくらい自分の能力を出し切れますか”(5段階で評価)

平均値 男子 3.4 女子 3.4

少々控えめな数値となった。また、出し切れないとの評価1、2の割合は、男子 13.3%、女子 9.7%であり、その改善が望まれる。一方、試合において常に自分の能力を出し切れている選手(評価4、5をつけた選手)を抽出し、その傾向をみた。(Table 6 参照)

項目【3】③“試合直前のプレッシャーをあなたは(あなた達は)どのようにコントロールしていますか”

という記述式の回答を要求した。きわめて回答率が高く、具体的プレッシャーコントロール方法を読み取ることができた。

*特定集団の抽出 ～ 傾向を読み取ることのできる母集団の選択

すべての記述式回答の中から、“試合において常に自分の能力を出しきれている選手団”(評価4、5をつけた選手)男子80名、女子68名を抽出し、その具体的方法の分類・帰属・集計を試みた。

(Table 1(a)、Table 1(b))

分類・帰属・集計を行ううえで、複数の方法をとる場合、それぞれ別々にカウントした。

(例)「円陣をくみ、ハタッチをする」 → (ア)ハタッチをする (イ)円陣を組む それぞれにカウント

また、分類上の文言については、選手の回答した言葉をできる限り尊重した。

文言は男女同一のものとし、男女間の傾向・特性を同時に読み取れるようにした。

Table 1に見られる具体的方法のほとんどが、“心理スキルトレーニング”に登場する方法であり、その意義を認めることができる。リラクゼーション、サイキングアップ、集中力、セルフトーク、サイキアウト、ポジティブシンキング、イメージトレーニング、コミュニケーション等(グラフページ欄外参照)メンタルトレーニングは日々における技・体の練習と同様、毎日行うべきものである。“心・技・体”のバランスがとれていることが実力発揮の条件であることは言うまでもない。

全国総体出場選手ともなれば、試合直前のプレッシャーコントロールを論理的に考え、行動する能力を少

なからず持ち合わせていることがわかる。同じフィールドに立つ同じ高校生であるすべての競技者に、サンプルデータとして提供したいものである。

3 おわりに

【1】食生活について

成長期のスポーツ選手として、バランスの取れた食生活を実現すること。また、その実現には、睡眠時間の確保等、基本的生活習慣の確立が大前提となること。また、選手自身の、『意識的な食生活』を充実させるため、選手を取り巻く環境変化(コンビニ時代の到来)に柔軟に対応するよう“「補食」栄養指導”、“サプリメントの意義と必要性に関する栄養指導”などの導入についても検討する。

何より“食生活”は、選手達の『健康と安全』を根底から支える絶対必要条件であることを再認識すべきである。

【2】怪我の予防について

今年度のアンケート集計結果は、昨年、一昨年の集計結果から予想、判断等、読み取れるところが多い。テーピングは、あくまで怪我の予防法の一つとして使用されるべきであり、その使用にあたっては専門的な知識が必要とされる。自己流のテーピングなどありえないのである。特に、代表選手ではない一般の選手達に認識してもらいたいところである。

また、『ウォームアップ』、『クールダウン』の現状を把握し、その意義と必要性を今一度確認、指導をお願いしたい。それぞれの競技種目において、データが教えてくれるところを汲み取り、全力を出しきれる状態の選手・選手団として、夢の全国総体へ送り出したいものである。

【3】『健康と安全』～その精神的側面について

メンタルトレーニングの重要性についての認識は広く普及してきているといつて良い。しかし、日々の学校生活、部活動において、組織的・継続的に実践されている事例はまだ少ないであろう。本調査結果において、全国総体出場レベルの選手育成には、『心・技・体』のバランスが必要不可欠であることが当たり前の結論として得られた。記述式アンケートの難点ともなっている“未記入”が少なく、自分・自分達のプレッシャーコントロール方法を持ち合わせていた。中でも、『プレッシャーを我がものとし、ゲームを楽しむ』との言葉は印象深い。

東京都代表選手として、全国へ勝負を挑むすべての選手の健康と益々の活躍を祈念し、報告の筆を置きたい。

参考文献

『日本体育・スポーツ教育体系』

『テーピング 図解テクニック』

齊藤 隆正 著 大泉書店

『ストレッチング&ウォームアップ』

杉浦 晋 著 大泉書店

『5色を食べるスポーツ栄養塾』

鈴木 いずみ 著 G a k k e n

『メンタルトレーニング』

高妻 容一 著 ベースボールマガジン社

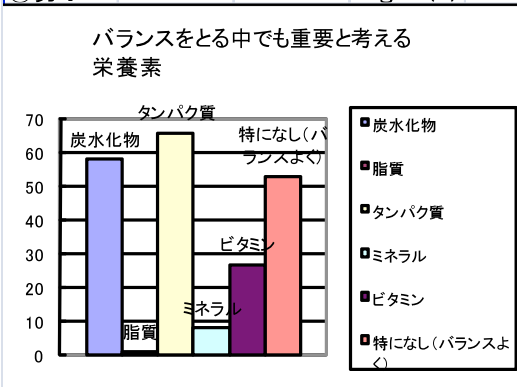
『平成 19 年度 東京都高等学校体育連盟研究部 第二分科会 研究紀要

「競技別スポーツ傷害と治療」 目黒学院 山下 和秀』

【1】食生活について（グラフ縦軸数値は人数を示す）

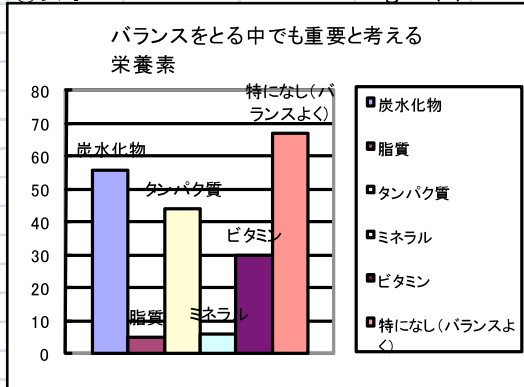
①男子

Fig. 1(a)



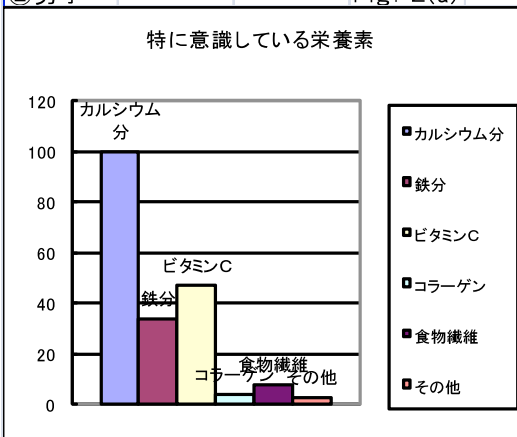
①女子

Fig. 1(b)



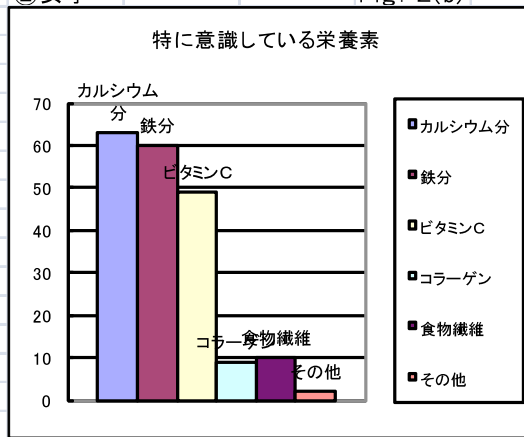
②男子

Fig. 2(a)



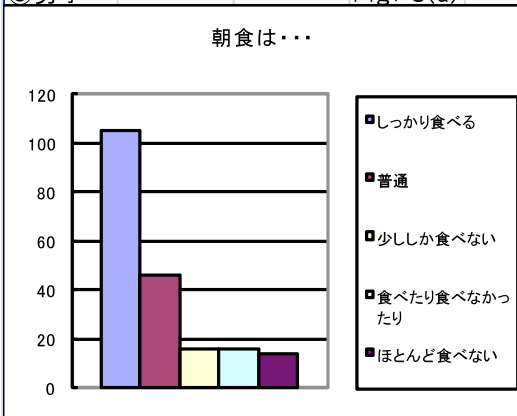
②女子

Fig. 2(b)



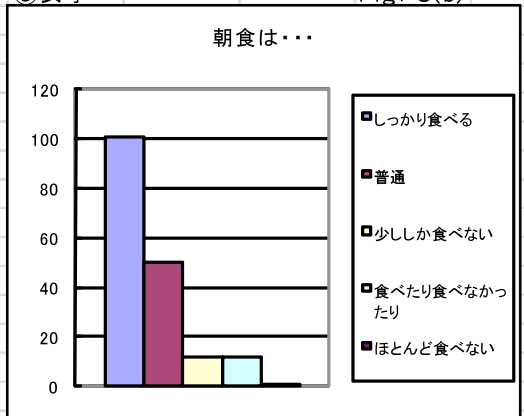
③男子

Fig. 3(a)



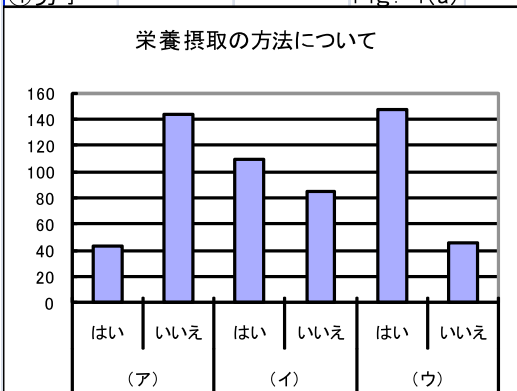
③女子

Fig. 3(b)



④男子

Fig. 4(a)



設問

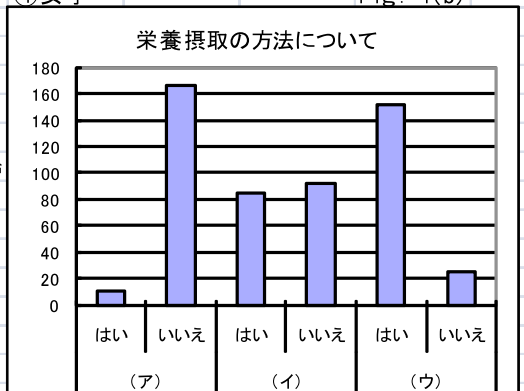
(ア) サプリメントに
頼ることが多い

(イ) カルシウム補給
はもっぱら
牛乳である

(ウ) 野菜・果物は
そのまま摂取
することが多い

④女子

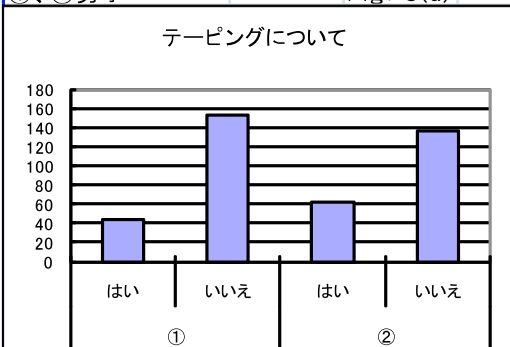
Fig. 4(b)



【2】怪我の予防について（グラフ縦軸数値は人数を示す）

①、②男子

Fig. 5(a)

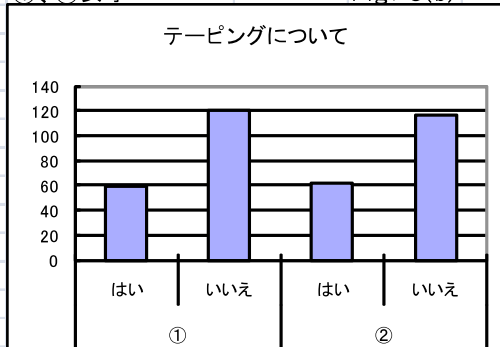


設問

- ① テーピングの講習を受けたことがある
- ② テーピングは良くしている

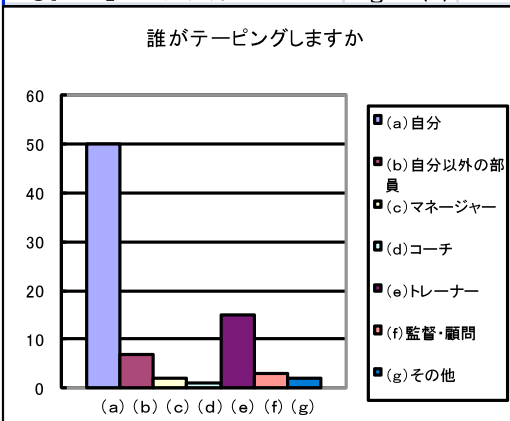
①、②女子

Fig. 5(b)



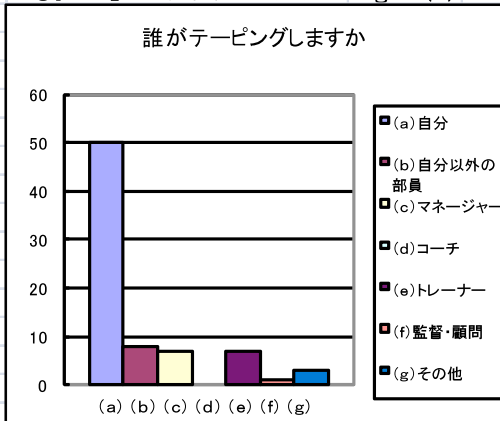
* ②『はい』のみ回答; 男子(ア)

Fig. 6(a)



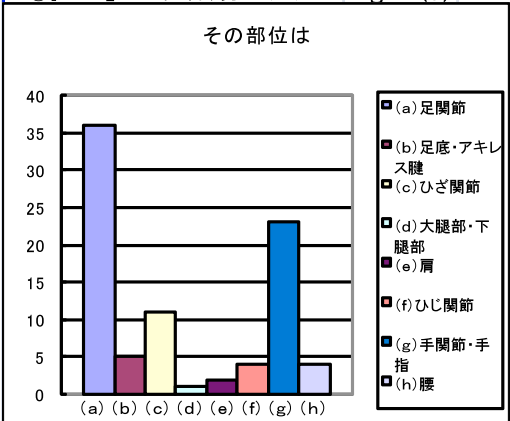
* ②『はい』のみ回答; 女子(ア)

Fig. 6(b)



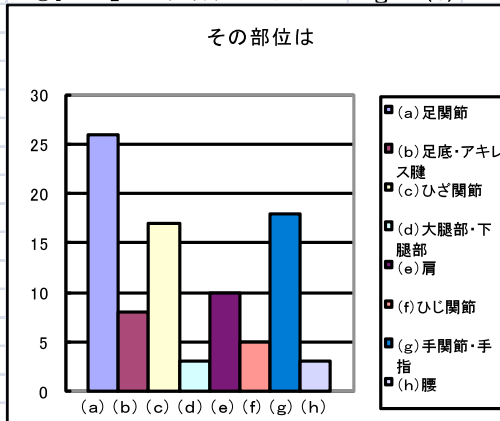
* ②『はい』のみ回答; 男子(イ)

Fig. 7(a)



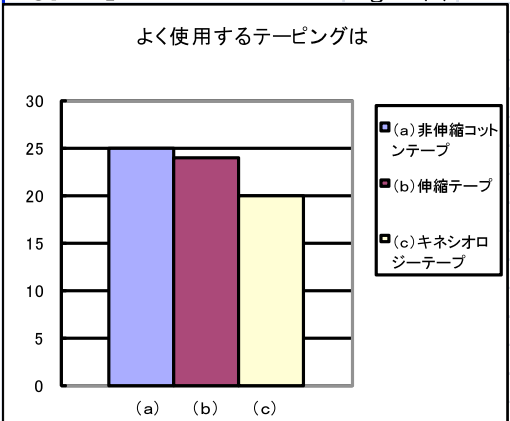
* ②『はい』のみ回答; 女子(イ)

Fig. 7(b)



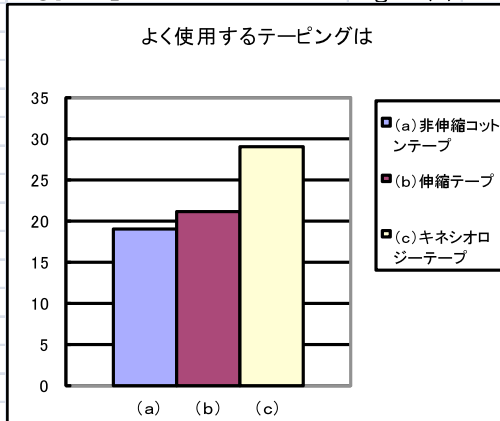
* ②『はい』のみ回答; 男子(ウ)

Fig. 8(a)



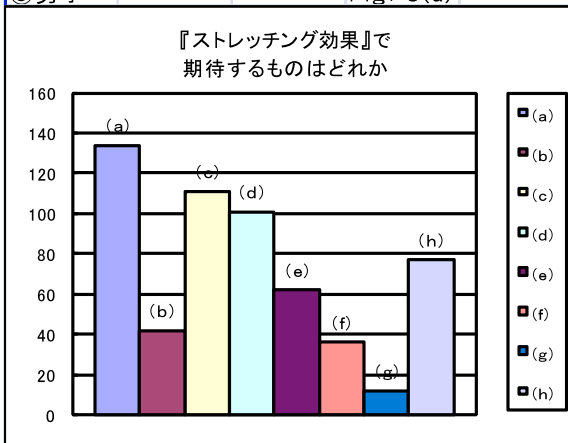
* ②『はい』のみ回答; 女子(ウ)

Fig. 8(b)



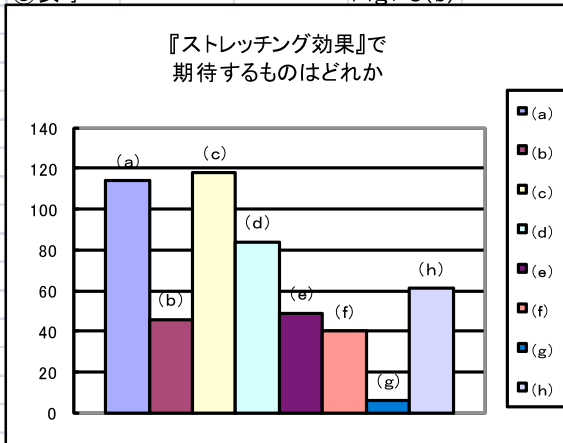
③男子

Fig. 9(a)



③女子

Fig. 9(b)



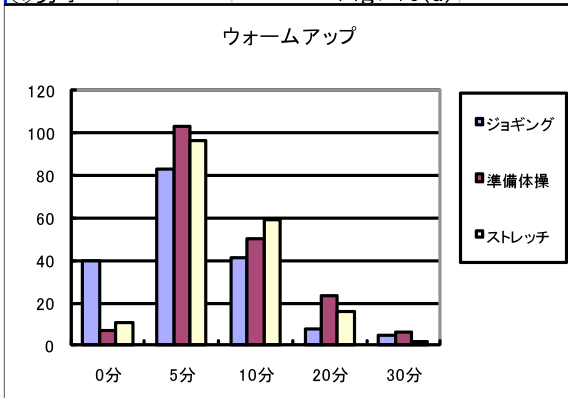
* 複数回答可

(a) 筋肉・靱帯・腱の柔軟性の維持・向上 (b) 関節可動域の改善・維持
 (d) 筋疲労の回復促進 (e) 筋肉・関節の痛みの緩和
 (g) 筋萎縮の抑制 (h) 柔軟性の改善

(c) 怪我の発生予防
 (f) リラクセーション効果

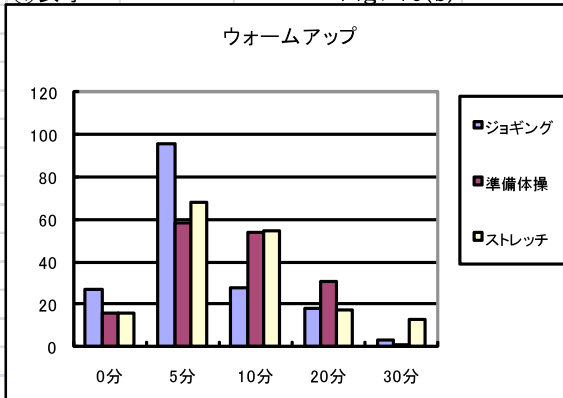
④男子

Fig. 10(a)



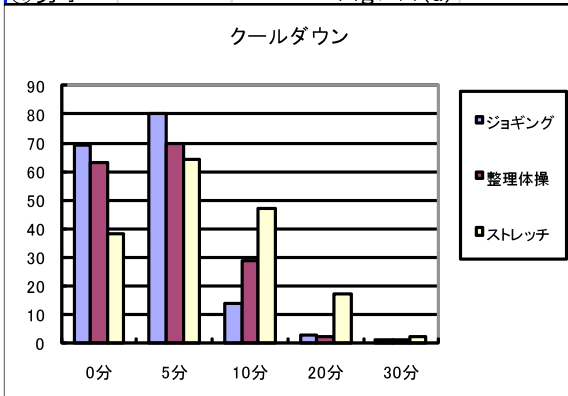
④女子

Fig. 10(b)



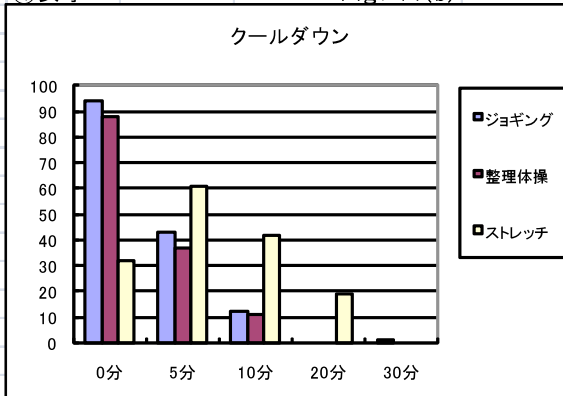
④男子

Fig. 11(a)



④女子

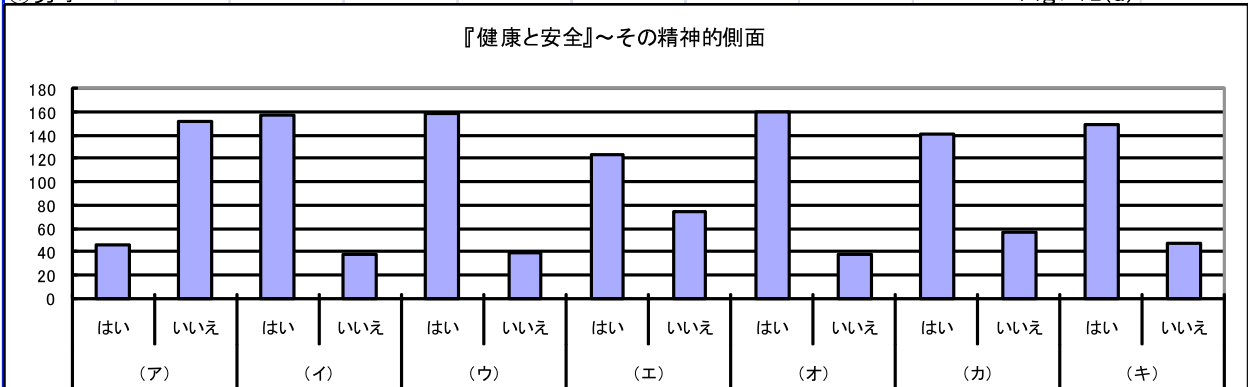
Fig. 11(b)



【3】『健康と安全』～その精神的側面について（グラフ縦軸数値は人数を示す）

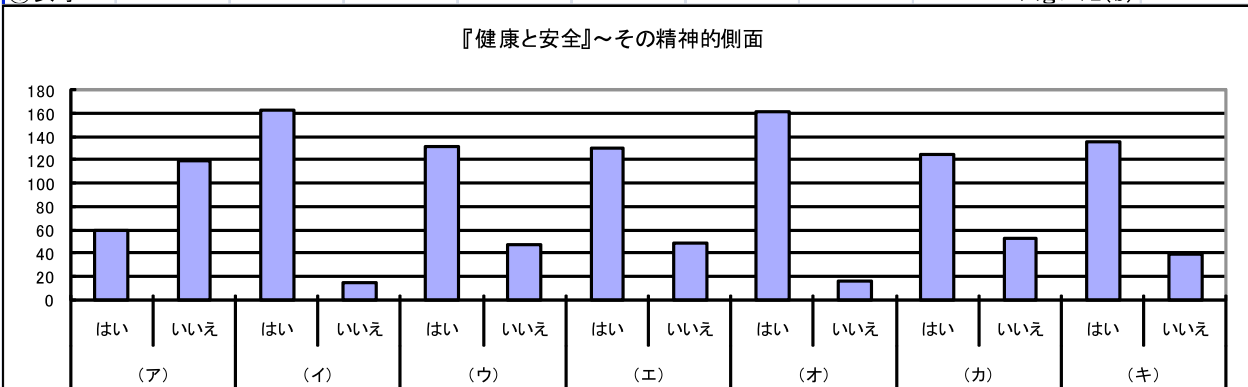
①男子

Fig. 12(a)



①女子

Fig. 12(b)

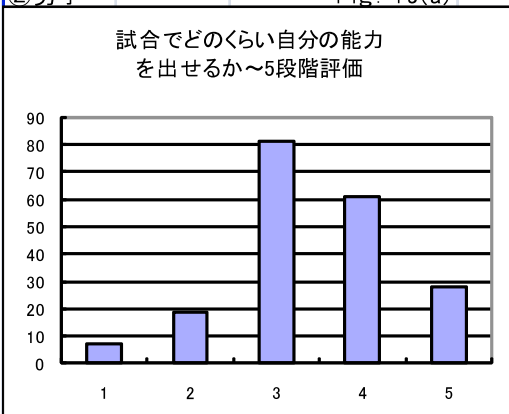


* 日々の生活・練習の中でどのような“メンタルトレーニング”を実施していますか。

- (ア) スポーツ心理テスト等自己分析をしたことがある
- (イ) 自分のやるべき事、やりたい事を確認し、やる気を高めている
- (ウ) 音楽を活用し気持ちの切り替えをしている
- (エ) 常にプラス思考で物事を考えている
- (オ) 周囲との調和をはかり、気持ちよく練習や試合に臨めるようにしている
- (カ) 一日を通じて自分自身を調整し、常にベストコンディションを保つようにしている
- (キ) イメージトレーニングを大切にして、実践している

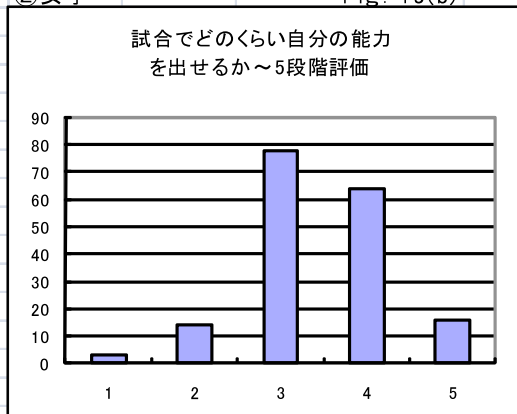
②男子

Fig. 13(a)



②女子

Fig. 13(b)



③試合直前のプレッシャーをあなたは(あなた達)はどのようにコントロールしていますか(具体的に)							
* ②男子において 評価4, 5のみを抽出(80名)							
Table 1(a)							
	(ア) ハイタッチをする	0		(セ) 練習通りに自分の(自分達)プレーをする	5		
	(イ) 円陣を組む	8		(ソ) 試合を楽しむ	2		
	(ウ) 背中を叩く	0		(タ) プレッシャーを楽しむ(力に変える)	7		
	(エ) 気合(喝)を入れる	2		(チ) 楽しいことを考える	0		
	(オ) 声を出す	6		(ツ) 瞑想する	5		
	(カ) 仲間同士声を掛け合う	3		(テ) 無心になる	3		
	(キ) サイキアップする	1		(ト) 平常心を保つ	7		
	(ク) 笑う・笑顔をつくる	2		(ナ) 深呼吸・腹式呼吸をする	3		
	(ケ) 仲間と話をする	3		(ニ) 歌う	4		
	(コ) 自分を(自分達を)信じる	8		(ヌ) 音楽を聴く	3		
	(サ) 勝ちのイメージを持つ	7		(ネ) DVDを観る	0		
	(シ) 絶対負けなと言い聞かす	4		(ノ) 開き直る	1		
	(ス) イメージトレーニングをする	3		(ハ) プラス思考で考える	2		
* ②女子において 評価4, 5のみを抽出(68名)							
Table 1(b)							
	(ア) ハイタッチをする	4		(セ) 練習通りに自分のプレーをする	7		
	(イ) 円陣を組む	11		(ソ) 試合を楽しむ	3		
	(ウ) 背中を叩く	2		(タ) プレッシャーを楽しむ(力に変える)	4		
	(エ) 気合(喝)を入れる	1		(チ) 楽しいことを考える	3		
	(オ) 声を出す	2		(ツ) 瞑想する	0		
	(カ) 仲間同士声を掛け合う	5		(テ) 無心になる	2		
	(キ) サイキアップする	3		(ト) 平常心を保つ	2		
	(ク) 笑う・笑顔をつくる	2		(ナ) 深呼吸・腹式呼吸をする	4		
	(ケ) 仲間と話をする	2		(ニ) 歌う	0		
	(コ) 自分を(自分達を)信じる	5		(ヌ) 音楽を聴く	2		
	(サ) 勝ちのイメージを持つ	3		(ネ) DVDを観る	6		
	(シ) 絶対負けなと言い聞かす	2		(ノ) 開き直る	2		
	(ス) イメージトレーニングをする	3		(ハ) プラス思考で考える	1		
一般的“心理スキルトレーニング”							
①リラクセーション ; 緊張を緩め、リラックス状態にする							
②サイキングアップ ; 気持ちを盛り上げるという意味(心理的なウォーミングアップ)							
③集中力 ; 自分のやるべきことに意識を集めて、自分の最高のプレーをする							
④セルフトーク ; 自己会話により、自己暗示にかけていく方法							
⑤サイキアウト ; 相手よりも精神的優位に立つためのテクニック(相手より声を出す、大声で挨拶する)							
⑥ポジティブシンキング(プラス思考) ; 「やる気」「強気」「自身」に満ちた思考のことで、考え方をポジティブ(楽観的)にすること							
⑦イメージトレーニング ; 勝利、成功のイメージ作りや良いプレーのイメージ・ミスの修正イメージを身体を動かしながら行う							
⑧コミュニケーション ; チームメイトとの声のかけ合い、会話、挨拶							
* 競技別データ							
【2】① ~ テーピング講習受講率							
Table 2							
		該当／対象	割合(%)			該当／対象	割合(%)
	女子ハンドボール	11／11名	100.0%		柔道	9／24名	37.5%
	男子ハンドボール	1／10名	10.0%		ソフトボール	2／29名	6.9%
	ボクシング	1／7名	14.3%		硬式テニス	2／8名	25.0%
	相撲	1／7名	14.3%		男子ソフトテニス	4／19名	21.1%
	レスリング	2／8名	25.0%		女子ソフトテニス	4／15名	26.7%
	フェンシング	1／10名	10.0%		サッカー	16／34名	47.1%
	山岳	0／6名	0%		卓球	4／25名	16.0%
	自転車	1／8名	12.5%		陸上競技	7／17名	41.2%
	器械体操	5／10名	50.0%		男子バスケットボール	2／30名	6.7%
	新体操	0／1名	0%		女子バスケットボール	16／34名	47.1%
	ボート	0／5名	0%		男子バレーボール	7／21名	33.3%
	アーチェリー	0／10名	0%		女子バレーボール	10／20名	50.0%
	弓道	0／7名	0%		女子バドミントン	1／7名	14.3%
	剣道	1／7名	14.3%		ウエイトリフティング	0／1名	0%
	空手道	2／10名	20.0%		なぎなた	0／5名	0%

【2】② ～ テーピング利用率								Table 3	
		該当／対象	割合（％）					該当／対象	割合（％）
	女子ハンドボール	6／11名	54.5%		柔道			17／24名	70.8%
	男子ハンドボール	3／10名	30.0%		ソフトボール			8／29名	27.6%
	ボクシング	2／ 7名	28.6%		硬式テニス			1／ 8名	12.5%
	相撲	4／ 7名	57.1%		男子ソフトテニス			2／19名	10.5%
	レスリング	4／ 8名	50.0%		女子ソフトテニス			3／15名	20.0%
	フェンシング	2／10名	20.0%		サッカー			11／34名	32.4%
	山岳	0／ 6名	0%		卓球			5／25名	20.0%
	自転車	0／ 8名	0%		陸上競技			4／17名	23.5%
	器械体操	5／10名	50.0%		男子バスケットボール			12／30名	40.0%
	新体操	0／ 1名	0%		女子バスケットボール			11／34名	32.0%
	ボート	0／ 5名	0%		男子バレーボール			6／21名	28.6%
	アーチェリー	0／10名	0%		女子バレーボール			14／20名	70.0%
	弓道	2／ 7名	28.6%		女子バドミントン			0／ 7名	0%
	剣道	2／ 7名	28.6%		ウエイトリフティング			0／ 1名	0%
	空手道	7／10名	70.0%		なぎなた			1／ 5名	20.0%
【2】②テーピングを良くしている選手対象 ～ （イ）その部位＊								Table 4	
類型＊ ＊ ＊	競技種目 ＊ ＊	a	b	c	d	e	f	g	h
AM	相撲	1	2	2	0	0	0	3	0
AM	レスリング	1	0	1	0	1	0	4	0
AM	空手道	2	3	0	1	1	0	1	0
AM	柔道	5	1	6	0	2	4	4	0
A	器械体操	3	0	0	0	0	0	3	0
AR	卓球	4	0	0	0	0	0	2	0
ABC	男子バスケットボール	11	1	2	0	0	0	0	1
ABC	女子バスケットボール	8	1	4	0	0	0	3	0
AB	男子バレーボール	1	0	0	0	0	0	5	1
AB	女子バレーボール	6	1	5	0	4	1	8	2
GBC	男子ハンドボール	2	0	0	0	1	0	2	1
GBC	女子ハンドボール	3	4	2	0	0	1	1	0
GC	サッカー	12	0	1	1	0	1	1	1
G	陸上競技	3	1	0	2	0	0	0	1
G	ソフトボール	2	0	3	1	3	1	0	1
【2】②テーピングを良くしている選手対象 ～ （ウ）よく使用するテーピング＊					Table 5				
類型 ＊ ＊ ＊	競技種目 ＊ ＊	a	b	c	＊ ＊ ＊ 競技種目データの抽出				
AM	相撲	1	2	1	【2】②(イ)(ウ)の質問項目のうち				
AM	レスリング	3	2	1	回答数3名以上の項目が				
AM	空手道	5	1	2	一つ以上含まれるもの				
AM	柔道	9	4	3	を競技種目として抽出した				
A	器械体操	1	0	1	＊ ＊ ＊ 競技種目の類型				
AR	卓球	1	3	1	A	Arena	体育館競技		
ABC	男子バスケットボール	6	8	3	G	Ground	グラウンド競技		
ABC	女子バスケットボール	4	4	4	B	Ball	球技		
AB	男子バレーボール	3	0	1	R	Racket	ラケット種目		
AB	女子バレーボール	6	5	6	C	Contact	接触の可能性		
GBC	男子ハンドボール	1	1	2	M	Martial Arts	格闘技		
GBC	女子ハンドボール	1	2	5					
GC	サッカー	2	6	7					
G	陸上競技	1	1	4					
G	ソフトボール	1	2	6					
＊ 部位									
(a) 足関節(足首)		(b) 足底・アキレス腱		(c) ひざ関節		(d) 大腿部・下腿部			
(e) 肩		(f) ひじ関節		(g) 手関節・手指		(h) 腰			
＊ テーピングの種類									
(a) 非伸縮コットンテープ		(b) 伸縮テープ		(c) キネシオロジーテープ					

【3】③ ～ 自己評価4, 5をつけた選手の割合				Table 6			
		該当／対象	割合（％）			該当／対象	割合（％）
	女子ハンドボール	6／11名	54.5%		柔道	15／24名	62.5%
	男子ハンドボール	7／10名	70.0%		ソフトボール	9／29名	31.0%
	ボクシング	4／ 7名	57.1%		硬式テニス	6／ 8名	75.0%
	相撲	0／ 7名	0%		男子ソフトテニス	9／19名	47.4%
	レスリング	2／ 8名	25.0%		女子ソフトテニス	7／15名	46.7%
	フェンシング	0／10名	0%		サッカー	20／34名	58.8%
	山岳	4／ 6名	66.7%		卓球	9／25名	36.0%
	自転車	4／ 8名	50.0%		陸上競技	12／17名	70.6%
	器械体操	6／10名	60.0%		男子バスケットボール	7／30名	23.3%
	新体操	0／ 1名	0%		女子バスケットボール	6／34名	17.6%
	ボート	3／ 5名	60.0%		男子バレーボール	7／21名	33.3%
	アーチェリー	3／10名	30.0%		女子バレーボール	15／20名	75.0%
	弓道	3／ 7名	42.9%		女子バドミントン	3／ 7名	42.9%
	剣道	6／ 7名	85.7%		ウエイトリフティング	1／ 1名	100%
	空手道	4／10名	40.0%		なぎなた	1／ 5名	20.0%
参考文献							
『日本体育・スポーツ教育体系』							
『テーピング 図解テクニック』		斉藤 隆正	著	大泉書店			
『ストレッチング&ウォームアップ』		杉浦 晋	著	大泉書店			
『5色を食べるスポーツ栄養塾』		鈴木 いずみ	著	G a k k e n			
『メンタルトレーニング』		高妻 容一	著	ベースボールマガジン社			
『平成19年度 東京都高等学校体育連盟研究部 第二分科会				研究紀要			
「競技別スポーツ傷害と治療」		目黒学院	山下 和秀』				

資料 1

『健康と安全』に関するアンケート

競技名 _____ 学校名 _____ 高校 _____ 2年・3年 男・女

【1】食生活について

- ①バランスをとる中でも重要と考える栄養素
 (ア)炭水化物 (イ)脂質 (ウ)たんぱく質 (エ)ミネラル (オ)ビタミン (カ)特になし(バランスよく)
- ②特に意識している栄養補給
 (ア)カルシウム分 (イ)鉄分 (ウ)ビタミンC (エ)コラーゲン (オ)食物繊維 (カ)その他()
- ③朝食は
 (ア)しっかり食べる (イ)普通 (ウ)少ししか食べない (エ)食べたり食べなかったり (オ)ほとんど食べない
- ④栄養摂取の方法について
 (ア)サプリメントに頼ることが多い はい いいえ (その他)
 (イ)カルシウム補給はもっぱら牛乳である はい いいえ (はい 1日平均 ml)
 (ウ)野菜・果物はそのまま摂取することが多い はい いいえ (その他)

【2】怪我の予防について

- ①テーピングの講習を受けたことがある はい いいえ (その他)
 ②テーピングは良くしている はい いいえ (その他)

*はい のみ回答 ~

(ア)誰が テーピングします (a)自分 (b)自分以外の部員、 (d)コーチ ネジャー
 (e)トレーナー (f)監督・顧問 (g)その他)
 (イ)その部位は (a)足関節 (b)足底・アキレス腱 (c)ひざ関節
 (d)大腿部・ 腿部 (e)肩 (f)ひじ関節 (g)手関節・手指 (h)腰
 (ウ)よく使用するテーピングは (a)非伸縮コットテープ° (b)伸縮テープ° (c)ネジ式 シームレステープ°

③『ストレッチング効果』で期待するものはどれか(複数回答可)

- (a)筋肉・靱帯・腱の柔軟性の維持・向上 (b)関節可動域の改善・維持 (c)怪我の発生予防
 (d)筋疲労の回復促進 (e)筋肉・関節の痛みの緩和 (f)リラクセーション効果
 (g)筋萎縮の抑制 (h)柔軟性の改善

④日々の練習で次のメニューにかかる時間は~ *メニュー名称・所要時間等を記入してください

*メニュー	ウォームアップ	クールダウン
	ジョギング [] 分間	[] 分間
	準備体操 [] 分間	[] 分間
	ストレッチ [] 分間	[] 分間
	その他 [] 分間	その他

【3】『健康と安全』~その精神的側面について

- ①日々の生活・練習の中でどのような“メンタルトレーニング”を実施していますか
 (ア)スポーツ心理テスト等自己分析をしたことがある はい いいえ
 (イ)自分のやるべき事、やりたいことを確認しやる気を高めている はい いいえ
 (ウ)音楽を活用し気持ちの切り替えをしている はい いいえ
 (エ)常にプラス思考で物事を考えている はい いいえ
 (オ)周囲との調和をはかり、気持ちよく練習や試合に臨めるようにしている はい いいえ
 (カ)一日を通じて自分自身を調整し、常にベストコンディションを保つようにしている はい いいえ
 (キ)イメージトレーニングを大切にして、実践している はい いいえ
- ②試合でどのくらい自分の能力を出し切れますか (5段階で) 出し切れない 1 2 3 4 5 いつも出し切れる
- ③試合直前のプレッシャーをあなた(あなた達)はどのようにコントロールしていますか (具体的に)

《例》・「やればできる!絶対に負けな!よ〜しゃいくそ〜!」とチーム全員で円陣を組む 【む】

【4】今後調査して欲しい情報及び要望

ご協力有難うございました

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)

「速く強い下肢運動のために」

～身体バランスと下肢運動メカニズム～

陸上競技男子専門部 筑波大学附属高校
弓道専門部 都立つばさ総合高校

征矢 範子
奥 正

水泳専門部 東大教育学部附属中等教育学校 井口
成明

1. 目的：

運動・スポーツにおける最新情報を研究、発表していくことで、東京都高体連所属の生徒全員に競技力（体力、技術力、精神力、チーム力等）の向上を図ることを目的とする。

2. 概要：

本研究部第一分科会の本年度研究発表班は、指導現場での限られた時間の中で、教員（指導者）の経験実績だけに頼った指導実践ではなく、最新の運動に関する情報、知識を探究し、高体連所属の運動部に参加している全ての高校生へ競技力向上のために還元できるよう、各専門部から選出された研究部員のうちの有志で構成された研究組織である。2009 年度に第一分科会奥 正克教諭（ハンドボール）を中心に結成。現在 3 名で活動している。

初回は、殆どどの運動部に共通する研究内容の検討、身体運動のメカニズムを課題に身体バランスと下肢の運動メカニズムに対して研究活動をおこなった。

研究方法は、月に 1 度程度で研究内容について学習会を実施。疑問点と仮説がまとまってきたところで研究専門者の指導を仰ぐ。今年度は、研究内容が「身体運動のメカニズム」というバイオテクノロジーの分野だったので、その専門学識者として有名な筑波大学 体育学群長 阿江通良教授に指導をお願いすることにした。

3. 研究内容：「速く、強い下肢運動のために」

2009 年 10 月 12 日、学習会で議論してきた「身体バランスと下肢の運動メカニズム」に対して疑問点もまとまってきたので、筑波大学の阿江通良教授に指導を仰ぐため研究室にお邪魔した。

以下の内容は、我々が、疑問に感じていた内容とそれを科学的に説明していただいた阿江先生の講義内容をまとめたものである。

質問内容

- ① スポーツにおける身体バランスとは、どう考えればよいのか？「走」を例にして考える。
- ② 速く、強い走りを育てるために何処にポイントをおいて指導すればよいのか？
- ③ 速く、強い走りを育てるためのトレーニング方法は？

阿江先生による講義内容

「走」という運動は、常に身体バランスを崩し継続する運動で伸縮と回転運動で構成された運動といえる。「走る」動作は、必ず片足が空中にある状態であり、バランスがとれた状態とは停止した状態をいう。速く走るためには、脚（足裏）の着地点をできるだけ上体の重心に近いところに着地させ、わざとバランスの悪い状態をつくってやるのがポイントといえる。脚（足裏）を上体に対して前方に着地させれば、踵、膝の順にブレーキがかかり、失速していく。

脚（足裏）の着地地点が近いということは、次の足が早く出てこないと倒れてしまう不安定状態にあること

を意味する。そこで空中にある脚のリカバリーを早くして転倒しないようにする。

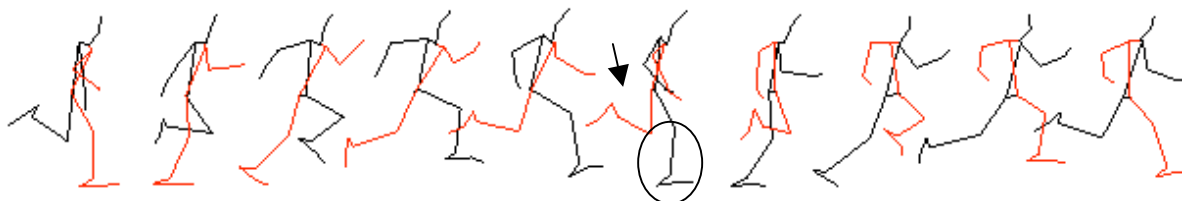
軸の慣性モーメント＝ r （半径距離）× f （力）となるが脚の回転（モーメントアーム）は小さくし、脚力を強め、リカバリーを早めてやることで速く、強い走りがうまれることになる。

以前の日本における「走」運動指導のポイントとして「腿を引き上げる（もも上げ）」という動作を強調していたが、脚を引き上げ前方へ出す動作は逆にスピードを奪う結果となる。

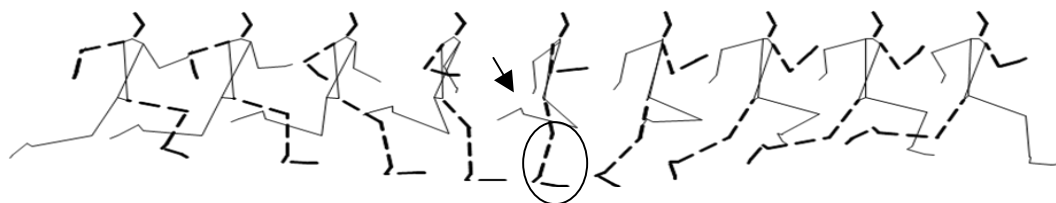
この教えが長年にわたって浸透しているため、日本人の走りは上体における上下動作がおおくみられ膝が上がる走りになる。そして「後方へ強く蹴る」動作を指導してきたためリカバリーが遅くなる。

では、阿江先生がいう速く、強い走りは何処にポイントをおいて指導すればよいのか。阿江先生曰く、「下腿を前に倒す」ことを意識させることが重要である。下腿とは膝から足首の上までの部位をさす。下腿を前に倒すためには、脚の加減速度をあげて後方には蹴り出さない走りになる。

下記の写真は、短距離走が苦手な生徒と日本トップ選手をスティックピクチャーで表したものである。



図A 50m8秒台の高校生



図B 日本トップ選手

図Aの生徒は、上体よりかなり前に着地しているため、着地足の下腿がほぼ垂直になっており、ブレーキをかけている（図の○で囲った部分参照）。また、着地と反対の足（回復脚）を前方に振り出す動作が遅いため、膝が十分に上がらないまま着地となる。図Bのトップ選手と、比較するとその差は大きい（図の矢印参照）。図Bの選手は、下腿を前方へ倒し、着地足を上体の真下（重心近く）に着地させているためバランスは不安定になる。そのため、回復脚を速くもってこようとして脚の回転が速くなり、結果走のスピードも速くなる。

図Bの選手の走りは、幼児の走りにも似ている。幼児は上体の重心近くに足を着地させているが、脚力がなく回転が遅いため前方へ転倒することが多くなる。

したがって、

速く、強い走りを育てるためのポイントは、

1. 下腿を前方に倒す

下腿を前方に倒すためには、上半身を前方に倒すのではなく、「膝を落とす」ように走ることをイメージさせる。さらに

2. 足の着地点が5cm上方にあるようにイメージさせる。

図Aの生徒と図Bの選手では、図Bの選手が明らかに後方で着地している（図の○で囲った部分を参照）。

下腿が前方より後方へ振り戻す接地直前の動作では、地面より 5 c m高い位置に足を接地する意識を持つことによって、本来の接地位置より 5 c m後方へ足を移動させ接地することができる。

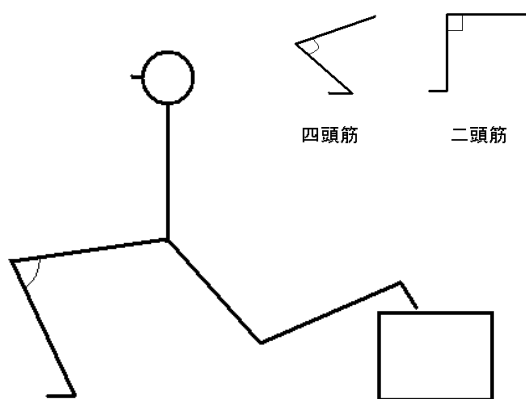
3. 着地足は上体の重心近くへ

前にも述べたが、トップアスリート（オリンピック出場選手等）の走りや幼児の走り動作は類似している。着地足が上体の重心地点に近いと前方へのバランスは、極端に悪くなるため脚の回転を早め前方へ転倒しないようにしなければならない。幼児の場合、脚力が弱いため次の着地足が間に合わなくなり転倒することが多くなる。

脚の回転動作を速くするためには、着地足の反対足（回復脚）による反動動作が重要になってくる。速い脚の回転動作は、回復脚の**大転子（大腿部の付け根）**に意識をおき、大転子を素早く前方に動かすことによって生まれる。**大転子**を速く動かすためには**腸骨筋、大腰筋**といった**腸腰筋群**の筋力が必要となり、着地した足を後方へと回転させていく運動には、**縫工筋、大腿四頭筋、内側広筋**など筋力が必要となる。

これらの筋を強化させるためにはどのようなトレーニング方法があるのか阿江先生に聞いてみた。

① 下腿が前方に曲がり後方へ足を運び始める動作を速くするためのトレーニング (下腿を前にした片足スクワット)



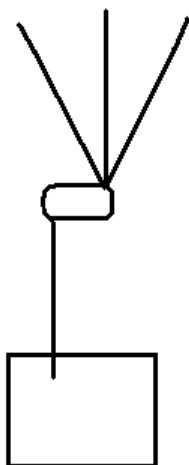
A B C

横から見た場合

- ・台の高さは脛の長さの半分以下
- ・上体を前傾すれば、大臀部に負荷
- ・膝の角度を小さくすれば四頭筋に負荷(注意1)
- ・膝の角度が90度以上であれば二頭筋に負荷
- ・20キロのバーベルで100kと同じ負荷が得られる
=重いものを持って腰などを痛める心配がない
例)

60kの人が100kのバーベルを持つ
 $60 + 100 = 160 / 2本の足 = 80k$
片足スクワットで20kのバーベルを持つ
 $60 + 20 = 80 / 1本の足 = 80k$

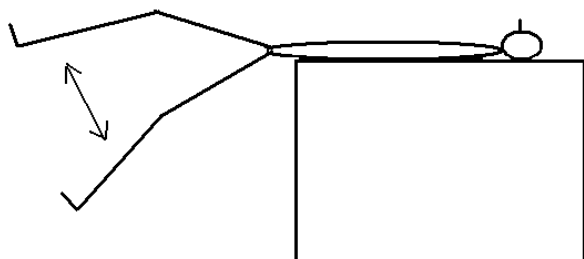
注意1 膝の角度を小さくすると膝の靭帯損傷などけがの危険性も高まりますので選手の筋力に合わせた負荷(膝の角度)を指導者が判断されることをお願いいたします



上から見た場合

- ・屈伸をする脚が内側に入ると内転筋(A)
- ・まっすぐだと二頭筋や四頭筋(B)
- ・外側だと外転筋(C)
- ※ 外転筋(走高跳の内傾や踏切で使う)

② 大転子の動きを早めるためのトレーニング



- ・台から大転子より足先を出し、片足を下げて伸ばした後、逆足と切り替える
- ・バタ足のように
- ・エキセントリックな状態にしてから入れ替える
- ・反動動作
- ・あまり下げすぎると腰の負担が大きいのので注意

4. おわりに

今回、第1分科会（競技力向上）では、新しい試みとして東京都高体連所属の全ての運動部指導者に最新のスポーツ・トレーニング科学を、紹介していけるように学習会と調査・研究を実施してきた。月に1度、3人という少人数ではあったが活動は充実しており、回を重ねるごとに知識、理解が深まっていくのを参加者全員が自覚できた。今回のこのレポートをお読みになり、日々の練習に役立てていただければ研究参加者にとってこの上ない喜びである。

この研究を実践していくにあたり、ご多忙のところ専門的な知識と情報をご教授いただき、今後のご指導もお約束していただいた、筑波大学体育学群長 阿江 通良先生に深くお礼を申し上げます。

このレポートをお読みになり所属の生徒へ還元できるスポーツ・トレーニング科学を我々と一緒に研究してみたいと感じていただいた方は是非とも参加していただき、指導者の経験値だけを頼りとし、日々の忙しい中からも新しい練習法の発見、情報交換などを目的としたこの活動を共に実践していきたいと考えている。

参加への問い合わせは、

奥 正克

勤務先：都つばさ総合高校 大田区本羽田 3-11-5 03(5737)0151

是非とも多くのご参加をお待ちしております。

参加者一同

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
2. 平成 21 年 4 月 18 日 第二次改定

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 1～2 名、定通制部より 1 名）

5) 監事は、委員の互選とする。

東京都高等学校体育連盟									
＜研究部＞			組織と名簿		※氏名の太大字は、新部員。		2009年		
	役職名	氏 名	専門部	属系	勤務校	〒	所在地	電 話	FAX
	部長	山崎廣道			都立清瀬	204-0022	清瀬市松山3-1-56	042-492-3500	042-491-9491
	副部長 (委員長)	草木繁生	陸上競技女子	個人	都立松が谷	192-0354	八王子市松が谷1772	042-676-1231	042-675-1237
	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
新	常任委員	◎奥 正克	ハンドボール	団体	都立つばさ総合	144-8533	大田区本羽田3-11-5	03-5737-0151	03-5737-0151
新	"	◎塩田伸隆	空手道	武道	都立松が谷	192-0354	八王子市松が谷1772	042-676-1231	042-675-1237
新	"	沢辺治史	サッカー	団体	都立府中東	183-0012	府中市押立町 4-21	042-365-7611	042-369-8506
新	"	小林正和	軟式野球	団体	都立立川ろう	190-0003	立川市栄町 1-15-7	0425-23-1356	0425-23-6421
	"	嶋崎雅規	ラグビー	団体	帝京	173-8555	板橋区稲荷台27-1	03-3963-4711	03-3963-6415
新	"	高橋智朗	バドミントン	個人	都立西	168-0081	杉並区宮前 4-21-32	03-3333-7771	03-3247-1340
	"(会計)	征矢範子	陸上競技男子	個人	筑波大付属	112-0012	文京区大塚1-9-1	03-3941-7176	03-3943-0848
	"	工藤慶之	少林寺拳法	武道	帝京	173-8555	板橋区稲荷台27-1	03-3963-4711	03-3963-6415
新	"	井谷 享	剣道	武道	都立三田	108-0073	港区三田 1-4-46	03-3453-1991	03-3453-2899
	監事	余宮 賢	スケート	個人	法政大学	181-0002	三鷹市牟礼4-3-1	0422-79-6230	0422-79-6260
新	"	小川智子	バレーボール女子	団体	駒澤大学	158-8577	世田谷区上用賀 1-17-12	03-3700-6131	03-3707-5689
		氏 名	専門部	属系	勤務校	〒	所在地	電 話	FAX
	第一 分科会 (競技力 向上)	征矢範子	陸上競技男子	個人	筑波大付属	112-0012	文京区大塚1-9-1	03-3941-7176	03-3943-0848
新		福嶋正明	バスケットボール女子	団体	都立清瀬	204-0022	清瀬市松山3-1-56	042-492-3500	042-491-9491
新		沢辺治史	サッカー	団体	都立府中東	183-0012	府中市押立町 4-21	042-365-7611	042-369-8506
新		小川智子	バレーボール女子	団体	駒澤大学	158-8577	世田谷区上用賀 1-17-12	03-3700-6131	03-3707-5689
		小室留美枝	ソフトボール	団体	藤村女子	180-8505	武蔵野市吉祥寺本町 2-16-3	0422-22-1266	0422-22-7680
		◎奥 正克	ハンドボール	団体	都立つばさ総合	144-8533	大田区本羽田3-11-5	03-5737-0151	03-5737-0151
		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
		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
新		小林正和	軟式野球	団体	都立立川ろう	190-0003	立川市栄町 1-15-7	0425-23-1356	0425-23-6421
新	12名	久根下和利	ウェトリフティング	個人	東亜学園	164-0002	中野区上高田 5-44-3	03-3387-6331	03-3387-6335
		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	
		氏 名	専門部	属系	勤務校	〒	所在地	電 話	FAX
	第二 分科会 (健康と 安全)	草木繁生	陸上競技女子	個人	都立松が谷	192-0354	八王子市松が谷1772	042-676-1231	042-675-1237
新		天野晋司	自転車競技	個人	関東第一	132-0031	江戸川区松島 2-10-11	03-3653-1541	03-3653-1174
		高橋智朗	バドミントン	個人	都立西	168-0081	杉並区宮前 4-21-32	03-3333-7771	03-3247-1340
		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
		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
新		嘉戸尚史	卓球女子	個人	都立国分寺	185-0004	国分寺市新町 3-2-5	042-323-3371	042-325-9833
		加藤政利	レスリング	武道	大森学園	143-0015	大田区大森西3-2-12	03-3762-7336	03-3766-0314
		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
		手塚智幸	空手道	武道	帝京	173-8555	板橋区稲荷台 27-1	03-3963-4711	03-3963-6415
新		◎塩田伸隆	空手道	武道	都立松が谷	192-0354	八王子市松が谷1772	042-676-1231	042-675-1237
	11名	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
新	第三 分科会 (部活動の 活性化)	久保 睦	体操男子	個人	成立学園	114-0001	北区東十条 6-9-13	03-3902-5494	03-3903-9549
		三宅 泉	体操男子	個人	高輪	108-0074	港区高輪2-1-32	03-3441-7201	03-3441-6699
		森田純一	体操女子	個人	都立農芸	167-0035	杉並区今川 3-25-1	03-3399-0191	03-3399-3996
		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
新		鈴木浩之	ソフトテニス女子	個人	豊島学院	170-0011	豊島区池袋本町2-10-1	03-3988-5511	03-3983-2704
		大崎 昭	バレーボール男子	団体	錦城	182-0001	小平市大沼町2-633	042-341-0741	042-345-4255
		余宮 賢	スケート	個人	法政大学	181-0002	三鷹市牟礼4-3-1	0422-79-6244	0422-79-6261
		嶋崎雅規	ラグビー	団体	帝京	173-8555	板橋区稲荷台27-1	03-3963-4711	03-3963-6415
		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
		芹沢直樹	弓道	武道	都立北多摩	190-0012	立川市曙 3-29-37	042-524-3903	042-527-1829
新		中村豪介	アメリカンフットボール	団体	麻布	106-0046	港区元麻布2-3-29	03-3446-6541	03-3444-2337
新		山口辰也	柔道	武道	都立荒川工業	116-0038	荒川区南千住 6-42-1	03-3802-1178	
		井谷 享	剣道	武道	都立三田	108-0073	港区三田 1-4-46	03-3453-1991	03-3453-2899
		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
新		祖慶良謙	ホッケー	団体	東京学芸大学附属	154-0002	世田谷区下馬 4-1-5	03-3421-5151	03-3421-5152
		高城彰吾	ボート	団体	学習院高等科	171-0031	豊島区目白1-5-1	03-3986-0221	03-5992-1016
新		石川憲司	アーチェリー	武道	都立山崎	195-0074	町田市山崎町1453-1	042-792-2891	042-794-0440
		足立憲治	登山	団体	明治大学付属中野	164-0003	中野区東中野3-3-4	03-3362-8704	03-3368-3113
	20名	工藤慶之	少林寺拳法	武道	帝京	173-8555	板橋区稲荷台 27-1	03-3963-4711	03-3963-6415