



平成23年度

第8回 東京都高等学校体育連盟

研究大会 紀要

期日 平成24年2月18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23年度 第8回 東京都高等学校体育連盟 研究大会

表紙 デザイン協力

東京都立つばさ総合高等学校 3年 南雲 真澄 さん

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 | 熊谷 通眞 |
| 2. あいさつ | 東京都高等学校体育連盟会長 | 山崎 正己 |
| 3. 祝辞 | 教育庁指導部長 | 坂本 和良 |
| 祝辞 | 全国高等学校体育連盟会長 | 三田 清一 |

【講演】

15:20~16:30

質疑応答 10分

「意識と知識を持たせた中学・高校野球の指導法」

帝京高等学校教諭・元千葉ロッテマリーンズ投手 小林 昭則

<<休憩 10分>>

【全国高体連研究大会 報告】

16:40~17:00

各分科会 5分

- | | |
|-----------|-----------------------------|
| <課題研究> | 中塚 義実(筑波大学附属高等学校・サッカー専門部) |
| <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> | 塩田 伸隆(都立松が谷高等学校・空手道 専門部) |
| <部活動の活性化> | 糸園 容子(都立松が谷高等学校・アーチェリー専門部) |

【研究発表】

17:00~17:55

各発表 15分

質疑応答 10分

<競技力向上> 研究部第1分科会

「サービスを入れる」

東京都高体連研究部 テニス専門部 都立 府中工業 高等学校 熊澤 弘安

<競技力向上> 研究部第1分科会

「陸上競技専門部研究班の取り組みについて」

～東京国体に向けての強化サポート～

東京都高体連研究部 第1分科会 巢 鴨 高等学校 黒木 義郎
同上 江戸川女子 高等学校 黒須 崇仁

<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」(紙上発表)

東京都高体連研究部 第2分科会 代表 都立 松が谷 高等学校 塩田 伸隆

<部活動の活性化> 研究部第3分科会

「各専門部の取り組みから見る部活動の活性化」

東京都高体連研究部 第3分科会 代表 帝京 高等学校 工藤 慶之
事例報告 男子バスケットボール専門部 安田学園高等学校 三原 学
事例報告 アーチェリー専門部 都立松が谷高等学校 糸園容子
事例紹介 相撲専門部 都立足立新田高等学校 満留久摩

<<閉会式>>

17:55~18:00

- | | | |
|---------|------------------|-------|
| 1. あいさつ | 東京都高等学校体育連盟 理事長 | 柳 久美子 |
| <司会者> | 東京都高等学校体育連盟 事務局長 | 大本 静代 |

目次

あいさつ

東京都高等学校体育連盟会長 山崎 正己

大会役員

開催要項

講演

「意識と知識を持たせた中学・高校野球の指導法」

帝京高等学校教諭・元千葉ロッテマリーンズ投手 小林 昭則

研究発表

「サービスを入れる」

東京都高体連研究部 第1分科会

テニス専門部 都立府中工業 高等学校 熊澤 弘安

「陸上競技専門部研究班の取り組みについて」

～東京国体に向けての強化サポート～

東京都高体連研究部 第1分科会

陸上競技男子専門部 巢 鴨 高等学校 黒木 義郎

陸上競技女子専門部 江戸川女子 高等学校 黒須 崇仁

「全国高校総体都参加選手対象アンケート調査の結果から」(紙上発表)

東京都高体連研究部 第2分科会

空手道専門部 都立松が谷 高等学校 塩田 伸隆

「各専門部の取り組みから見る部活動の活性化」

～国体に向けての取り組みを中心に～

東京都高体連研究部 第3分科会

少林寺拳法専門部 帝京 高等学校 工藤 慶之

事例報告 男子バスケットボール専門部 安田学園高等学校 三原 学

事例報告 アーチェリー専門部 都立松が谷高等学校 糸園 容子

事例紹介 相撲専門部 都立足立新田高等学校 満留 久摩

研究部規約

研究部 組織と名簿

「平成23年度 第46回全国高等学校体育連盟 研究大会紀要(抜粋)」



研究大会に寄せて

東京都高等学校体育連盟

会長 山崎 正己

平成23年度、第8回 東京都高等学校体育連盟研究大会が、研究部を中心に各競技専門部の皆様の御協力と関係者の御支援により開催できますことを衷心より感謝申し上げます。高等学校体育連盟の使命は、単に競技力の向上に努めることに囚われることなく、効果的で安全な実施のあり方や健康の維持増進、また広く普及啓発にも視野を充てることが重要です。このことに鑑み、平成16年度に第1回の東京都高体連の研究大会が開催され、第8回を迎えることとなりました。

さて、東京都では、平成25年実施の東京国体（スポーツ祭東京2013）を始め、平成26年には南関東ブロックで実施される全国高等学校総合体育大会が実施されます。また、世界に目を向ければ、2020年オリンピック・パラリンピックの誘致に向け、国と連携を図りながら大きく動き出しています。そのような中、競技力の向上を図ることは、高等学校段階のみならず、広く我が国の目指すスポーツ立国の実現に向けた重要な視点の一つとなってきました。また、健康と安全は、私たちが生涯にわたってスポーツを実施していくことにより、豊かで活力ある生活を営んでいく重要な視点といえます。そのためには、スポーツの持つ特性をよく理解し、一人でも多くの高校生がスポーツに親しむことができる環境を整え、普及・啓発していくことが求められます。このように、本研究大会の成果は、これからの高等学校、さらには我が国のスポーツ活動の隆盛を左右する大きな礎になるものと考えます。これからも、この研究大会がさらに充実・発展し、高等学校におけるスポーツの充実に寄与することを期待してやみません。

結びに、本研究大会の開催に向け御尽力いただきました研究部を始め関係専門部の方々や、会場を提供していただいております目白大学を始め、御支援いただきました多くの関係者の方々に感謝申し上げます。御挨拶とさせていただきます。

平成23年度 第8回東京都高等学校体育連盟研究大会 役員

会長 山崎 正己

副会長 竹内 恵司 金野 眞行 丸山 正弘 山下敬緯子 熊谷 通眞

参与 柳 久美子 大本 静代 神津 秀章 田中 茂好 采野 慶明
各専門部部長

委員長 熊谷 通眞

副委員長 嶋崎 雅規 中塚 義実

委員 奥 正克 塩田 伸隆 工藤 慶之 中塚 義実 沢辺 治史 中村 豪介
小室 留美枝 岡田 勝行 井谷 享 糸園 容子 矢 範子 草木 繁生
各専門部代表研究部委員

運 営 役 員

総務 嶋崎 雅規

総務員 中塚 義実

渉外・接待 小倉 幸夫 水島 順子 印藤 雅徳 安田 キミ子

会場 井谷 享 中村 豪介

会計 征矢 範子

紀要 嶋崎 雅規 草木 繁生

(表紙) 奥 正克

記録(写真) 沢辺 治史

記録(録音・テープ起し) 嶋崎 雅規 中塚 義実

受付 小室 留美枝 糸園 容子 征矢 範子 草木 繁生

司会者 大本 静代

発表

熊沢 弘安 黒木 義郎・黒須 崇仁 塩田 伸隆 (紙上発表)

工藤 慶之・三原 学・糸園 容子・満留 久摩

全国高体連研究大会報告

中塚 義実 奥 正克 塩田 伸隆 糸園 容子

講演

小林 昭則

平成 23 年度 第 8 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 24 年 2 月 18 日 (土) 午後 3 時 00 分～午後 6 時 00 分
- 6 会 場 目白大学 新宿キャンパス 〒161-8539 新宿区中落合 4-31-1
西武新宿線「中井」・都営大江戸線「中井」駅より 徒歩 8 分
- 7 参 加 者 東京都高等学校体育連盟加盟校の体育・スポーツ指導者
東京都高等学校の部活動に興味関心を持つ指導者・研究者・学生
- 8 内 容 (1) 研究発表 (全体会) 4 テーマ
「競技力の向上」 「サービスを入れる」 熊沢弘安 (テニス専門部・都立府中工業高校)
「競技力の向上」 「陸上競技専門部研究班の取り組みについて」
～東京国体に向けての強化サポート～
黒木義郎 (陸上競技専門部・巣鴨高校) 黒須崇仁 (同・江戸川女子高校)
「健康と安全」 「全国高校総体都参加選手対象アンケートの結果から」 (紙上発表)
塩田伸隆 (研究部第 2 分科会・都立松が谷高校)
「部活動の活性化」 「各専門部の取り組みから見る部活動の活性化」
～国体に向けての取り組みを中心に～ <研究部第 3 分科会>
(2) 講 演 「意識と知識を持たせた中学・高校野球の指導法」
小林 昭則 氏 (帝京高等学校・元千葉ロッテマリーンズ投手)
(3) 全国高体連研究大会 報告 課題研究および 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
17 時 00 分 発表 各発表は 15 分。 質疑応答 10 分
17 時 55 分 閉会式

10 参加申込み 参加申込みは、所定の用紙に必要事項を記入の上、各専門部で一括して申し込む。個人の申込みは、下記申込先に直接連絡する。

申込先 〒173-8555 板橋区稲荷台 27-1 帝京高等学校内 嶋崎雅規
TEL 03-3963-4711 FAX 03-3963-6415
申込期限 平成 24 年 1 月 18 日(水) 必着

講 演

「意識と知識を持たせた中学・高校野球の指導法」



帝京高等学校教諭・元千葉ロッテマリーンズ投手

小林 昭則

<略歴>

1967年8月5日生 東京都江戸川区出身。

帝京高校在学中は投手として硬式野球部に所属。昭和60年、春の選抜高等学校野球大会に出場し、高知県伊野商業高校に惜しくも決勝で敗れ準優勝。

その後、国立・筑波大学体育専門学群に進学。硬式野球部で活動。大学2年時に野球部創設85年目にして初の首都大学リーグ優勝を果たす。続いて明治神宮野球大会（全国大会）では、私学強豪チーム（東北福祉大学、東洋大学、法政大学）を次々破り、初の大学日本一に輝く。大学3年時には、日米大学野球・日本代表メンバーに選出され、最終戦において優秀選手賞を獲得する。

大学4年時の平成元年11月に行われたプロ野球ドラフト会議において、「ロッテオリオンズ（現・千葉ロッテマリーンズ）」からドラフト2位で指名を受け、平成2年1月に入団。現役生活を7年送ったが結果が出ず、平成8年、自由契約選手となる。その後、打撃投手兼スコアラーを2年間務める。

平成10年12月同球団退団。平成11年1月より帝京高校事務職員に奉職。同年4月からは事務職員を続けながら筑波大学に再入学し、科目等履修生として教育実習など教職科目不足分を履修する。平成12年3月、保健体育科教諭免許を取得し、同年4月より帝京高校保健体育科教諭として教壇に立つ。プロアマ規定により2年の教員生活を経て、平成14年4月、日本学生野球協会からアマチュア指導資格を取得し、同校硬式野球部の指導者となる。

現在は硬式野球部のコーチを退き、教員として同校に勤務している。

始めに・・・私と野球との関わり

私の中で、野球というスポーツは物心がついたときから常に存在しており、切っても切れないものとして今でも存在し続けています。幼少の頃から芽生えた野球への思いと存在感は、まず、大の巨人ファンだった父親の影響から来るものでした。とにかく父は時間があれば私を後楽園球場（現・東京ドーム）に連れていき、その度に巨人軍の選手や相手チームの情報、野球の特性、ルールなどを事細かく説明してくれました。試合結果はもちろん、一つ一つのプレー、ベンチにいる選手の動き、球場全体の雰囲気というものを興味津々とワクワクしながら野球観戦をしていたことを今でも覚えています。

また、幼稚園に入る前から町内会の少年野球チームに入団し、「見る野球」と同時に「プレーする野球」も経験してきました。その頃は自分とプロ野球選手を重ね合わせ、将来はプロ野球選手になることを夢見てプレーしていたものです。それからというもの、とにかく野球が楽しくて仕方なく、特に小学校時代は野球にのめり込み、学校に登校している時間以外は近所の公園で毎日（春・夏休みは朝から晩まで）のようにグローブ・バット・ボールの三点一セットを持って日が暮れるまでボールを追いかけしていました。その後も野球の指導者はもちろん、自ら草野球でプレーするなど相変わらず野球三昧の日々を送っています。

そんな約40年の野球人生経験を活かしながら現在、野球の「楽しさ」や「喜び」、そして「厳しさ」や「辛さ」といったことも感じさせながら、下記の内容をベースに指導にあたっています。まだまだ指導者として多岐にわたり勉強中の身ですが、これまで私が経験して得てきた野球理論や指導法について、競技種目は異なりますが、みなさまには該当する種目に置き換えていただき、また共通点を見出しながら聞いていただければと思います。

一、『野球経験を活かした中学・高校野球の指導法』

〔指導内容〕

- 1・野球を通して努力することの大切さ（目標設定→計画→実行→結果）
- 2・野球の基本的技術を身につける（意識と知識の植え付け）
- 3・野球を通しての人間教育（社会に出ても立派に通用する人間性作り）

1・努力することの必要性

（1）目標達成・夢実現には「目標設定－計画－実行力（努力）」が必要不可欠

【自身を例に・・・】

○中学校時代

- ・中学校野球部に1年～2年の夏まで所属。目標は都大会出場 【結果・区大会準優勝2回】
- ・中2の夏、中学校野球部を辞め、硬式クラブチームに入団。野球技術、競技実績を上げて帝京高校入学を目指す。【結果・帝京高校入学】

○高校時代

- ・高校1年・・・入部者約100人の生き残り競争
- ・高校2年・・・都大会優勝を目標。優勝＝甲子園出場 【結果・準優勝だったが春の甲子園出場決定】
- ・高校3年・・・甲子園大会での全国優勝を目指す。チームの合い言葉は「全国制覇」 【結果・準優勝】
進学は教員免許取得のため筑波大学入学を目指す。推薦試験のため小論文を猛勉強。
【結果・合格】

○大学時代

- ・大学2年・・・秋期リーグ戦・優勝、明治神宮大会（全国大会）・優勝。これを機にプロ野球選手になるこ

とを目標に技術向上と実績作りに励む。

- ・大学3年・・・日米大学野球日本代表選手に選出される。
- ・大学4年・・・首都大学リーグ選抜代表選手に選出される。

【結果・ドラフト会議を経てロッテオリオンズ（現・千葉ロッテマリーンズ）にD2で入団】

●プロ時代

1億円プレーヤーを目指す。が・・・

【結果・7年間在籍、成績0勝2敗→1勝もできずに自由契約（クビ）】

(2) 努力を怠ると・・・

プロ野球の世界に入るまでは順風満帆な野球人生であったが、プロ野球界では結果が残せなかった。
なぜか・・・

- 1・現状に満足（プロになったことへの達成感）→ハングリー精神の欠落
- 2・人並みの努力（プロの世界で人並みの努力は努力とは言わない）
- 3・惰性的な生活習慣（野球以外の楽しみを発見）



プロ選手としての自覚欠如。よって成績不振→自由契約・・・当たり前の話。

2・高度な技術指導より、基本的な技術を「意識と知識」を植え付けさせながらの指導

(1) 高校球児の現状

●現在、いろいろな「野球バイブル教本」が発売されている。その教本の熟読によって技術に関する知識は豊富である。しかしながら、実際にその知識を自分のものに活用できていないのが現状である。

なぜなら・・・

- ①基本的な投球・打撃フォームがわかっていない。
- ②自分の投球・打撃フォームがわかっていない。
- ③自分の体の動き（特徴やクセ）がわかっていない。

●野球に取り組む意欲的な姿勢（意識）が低い。

- ①「やらされている」という義務的練習（特に強豪校では）
 - ・きつく辛い練習、時間的な拘束
- ②「プロ意識」をもって野球に取り組んでいない（プライドを持たせる）
 - プロ野球＝お金（年俸・出来高）
 - 高校野球＝甲子園出場→進学や人生に大きく影響

この意識を高めさせていくとさらに「気力」、「向上心」、「闘争心」が芽生え、努力に向かわせる。

(2) 実際の技術指導（意識面）

何を意識させて行うかで技術の習得度が変わってくる。

↳ 『眼』

例えば・・・①【ピッチング】構えたキャッチャーミットに正確に投げ込むには・・・「眼」である。

・目標物の凝視→集中力アップ リリースポイントの一定

②【打撃】速球、変化球をバットの芯で捕らえるには・・・「眼」である。

③【守備】打球をグラブの芯（ポケット）におさめるには・・・「眼」である。

・動体視力の強化→目標物への反応（瞬発力・敏捷性）がアップ、視野の拡大

↑

これらの意識が根底にあって技術がついてくる。

①のピッチングを例に「眼」を意識させた指導（まずは意識付けから）

↓

Q・『「良いピッチャー」とはどういうピッチャーか？「良いピッチャー」の条件は何か？』

〔選手の答え〕

「速いボール（140km/h以上）を投げれるピッチャー」、「気持ちで負けないピッチャー」
「打たれないピッチャー」、「完投できるピッチャー」

この中に私が求める答えはありません。確かに「力強さ」や「気合い」、「体力」といったものは、ピッチャーをやっていく上で、もちろん欠かせない大切な条件です。決して間違いではないのですが、この要素が上位にくるならば、どの選手がピッチャーをやっても十分務まってしまうでしょう。特にその中でも多い答えが「速いボールを投げれるピッチャー」でした。でもこれは150km/h近いボールを投げることができたとしても、ど真ん中、もしくは甘いコースに投げれば、ほとんどの打者は目慣れと同時に簡単にはじき返してしまいます。なぜなら、現在のピッチングマシンは簡単に160km/hを出せるようになっており、実際マシンを160km/hに設定し、毎日バッティング練習を行っている高校は少なくないのです。したがって、ただスピードボールを投げれるだけでは、抑えるのは非常に難しいというわけです。

そこで、そのスピードボールと共にストライクゾーンぎりぎりに投げ分けられる「コントロール技術」を持っていたらどうでしょう。おそらく打者からすれば、精密なコントロールも加わったことで、バットの芯で捉えることが難しくなるはずですが、また、130km/hそこそこのスピードしか出ないピッチャーでもコースにしっかり投げることができれば、たとえバットの芯で捉えられても打球は不思議と内野手、外野手の正面に飛んでいくようになっているのです。さらにはそこへ、スピードと軌道が異なる変化球が混ざり、その変化球もコースにしっかり投げ分けることができたなら、そう簡単には打ち崩されることはないでしょう。そう考えると、ピッチャーに必要なのは、「スピード<コントロール」の要素であり、「良いピッチャー」とは、キャッチャーの構えたところにしっかり投げれるピッチャー = コントロールの良いピッチャーということになるのです。

◎そこで、正確なコントロールを身につけるためにはどうしたらよいか。

- 1・振りかぶった時からキャッチャーミットから視線を離さない。
- 2・キャッチャーミットを凝視することによってキャッチャーミットが3Dのように飛び出てくる。
- 3・距離感が縮まる。
- 4・リリースポイントが一定になる。
- 5・目に見えないラインにボールが乗って構えたキャッチャーミットへ吸い込まれる。

この意識を持たせてピッチングを行わせれば、ある程度、構えたところへ投げれるようになります。その意識があってもコントロールがつかないのであれば、あとはフォームの問題となり、そこでフォームの技術指導に入れればいいのです。とにかく、形を教える前に意識を持たせて行わせることがとても大事です。意識を持って取り組む姿勢が植え付けられれば、あとは生徒自身の「考える力」が養われ、研究心や探究心の旺盛、発想力の芽生えや転換などにつながり、常に人を努力するという方向に向かわせるのです。

3・人間性教育の重要性

私は指導の際、子どもたちに「ただの野球ロボットを作っているわけではない」ということ常々言っています。いくら技能が優れていても、当たり前のことを当たり前でできない人間は社会に出たら通用しません。そのため、技術を教える以前に一人の人間として、社会に通用する人間性の教育を徹底して指導していかなければいけないと私は強く思っています。

子どもというのは、グラウンドやコートの中、そして指導者の前では一生懸命な姿を見せます。ところが、そういった教育をしっかり受けていない子どもというのは、グラウンド外や指導者がいない場所で、まるっきり正反対な行動を取ります。そういった陰日向のある人間を育成させないためにも、以下のことを入学早々徹底的に指導するようにしています。

- ・時間厳守・・・10分前行動
- ・提出物の提出期限厳守・・・期限の前日提出
- ・挨拶、言葉遣い・・・はっきりとした言葉遣い、略語を使わせない
- ・気配り、目配り・・・率先した行動
- ・学校内での模範的生徒・・・学業成績、授業態度、身だしなみ（制服の着こなし、細まゆ毛）

特に技術と実績がある者ほど「お山の大将」的な人間で、入学後は全てにおいてぞんざいな態度で臨んできます。その様相ははっきり言って、「生意気」そのものなのですが、そのような生徒に対しても、全てを否定するのではなく、生意気さの中にある「勝気さ」、「ふてぶてしさ」は生かし、それ以外の要素をうまく取り除きながら上記に挙げた内容を徹底的に教育、指導します。とにかく人間性教育は初めが肝心であり、初動指導を誤ると子供の持つ素直さを引き出しでの指導が難しくなっていきます。

二、私の考える指導者像

前述したように、今の子どもたちは情報化社会に伴い、競技に対する知識を豊富に持ち合わせています。また中学校時代にレベルの高い指導を受けている子どもも多く、子どもの競技レベルは確実に上がっています。そのような中、指導する側も当然レベルを上げていく必要があります。子どもの知識や技術、理論が上回っている状態で指導していても、説得力に欠けるだけで子どもたちは聞く耳を持ちません。指導者も常に指導に対する研究を行うなど、生徒から見て「魅力ある指導」や「引き付ける指導」が展開できるよう指導力のレベルアップを図っていく必要があると思います。

私が考えるには、この「魅力ある指導」や「引き付ける指導」こそが、指導者にとっての「指導力」ではないかと思うのです。いかに子どもたちがこちらの指導に理解と納得をもって取り組んでいるか、説明の際にどのような顔つきで話を聞いているか、など生徒の反応や態度で自分の指導内容の浸透性が判断できると思います。子どもの反応は指導力を知る大きなバロメーターであるといっても間違いではないでしょう。

ぜひ今度、指導している時やミーティング時の生徒の顔をよく見ながら話してみてください。子どもは素直な分、感情が目や顔に豊かに出ます。もし、目を輝かし頷いて聞いているようであれば、それは理解を示しているか理解しようとしている表れだと思います。また、競技（野球）や子どもたちに対して「情熱のある」、「人間味のある」指導を行っていればまた、子どもたちの顔つきや競技に臨む姿勢も違ってくるでしょう。昨年の夏の甲子園優勝校の主将が「優勝して監督さんを胴上げしたかった」とコメントしました。このような言葉が自然と子どもたちの口から出てきたら、これほど指導者冥利につくことはないと思います。

さて、今回の講演では、私が今まで野球に携わってきた経験をもとに私なりの感覚で指導に対する一方的な考えを述べさせていただきました。特に考え方に至っては、科学的に分析したり、データを取ったりということは一切していません。独善的な部分が多々ありますが、それぞれの競技種目と重ね合わせていただき、少しでも今後の指導に役立ってもらえれば幸いです。ありがとうございました。

「サービスを入れる」

東京都高体連 テニス専門部 都立府中工業高等学校 熊澤 弘安

1. テニスのサービスについて

まず、テニスのサービスは2回打つことができ、他のサービスのあるスポーツと比べると非常に考え方が柔軟に考えられることがわかる。バレーボール・卓球・バドミントンのサービスは1回のみで卓球はボールをトスしたら必ず打たなければならないなどである、テニスのサービスについて単純に考えてみると、1ゲームのポイントは何ポイントでしょう？40-0、0-40からゲームをとると「4ポイント」プレーで、40-15、15-40でゲームをとると「5ポイント」プレーで、40-30、30-40でゲームをとると「6ポイント」プレーしたことになります。デュースからゲームをとるとすると「8ポイント」でデュースを繰り返すと「10ポイント」「12ポイント」「14ポイント」・・・となります。このように考えると、1ゲームの平均のポイントは「6ポイント」であると考えられます。したがって、1ゲームが6ポイントであると、次に1ゲームで打つファーストサービスは「6本」を打つことがわかります。でも、すべてのファーストサービスが入れば6本ですが、入らなければセカンドサービスをあと6本打つことになります。つまり6本+6本=「12本」のサービスを打つことになります。ファーストサービスの確立が50%だとすると6本中3本なのでセカンドサービスが3本で、6本+3本=「9本」のサービスを打つことになります。次に1セットのうちサービスを打つ回数は、6-0または0-6から7-6または6-7の場合までが考えられます。合計で「6ゲーム」から「13ゲーム」までがあり、勝負の厳しい状況を創造すると、6-4、4-6の場合なので、「10ゲーム」が大切になる。5-4、4-5でサービスをブレイクされると負けになるため。つまり「10ゲーム」のうち半分は自分で半分は対戦相手になるので、「5ゲーム」したがって「9本(1ゲーム)×5(1セット)=45本」のサービスを打つことになる。

4ポイント

A	○	○	○	○
B				

5ポイント

A	○	○	○	○
B	○			

8ポイント

A	○	○	○	○
B	○	○	○	○

10ゲームのうち半分が自分のサービス！

2. サービスとゲームを取る確率は

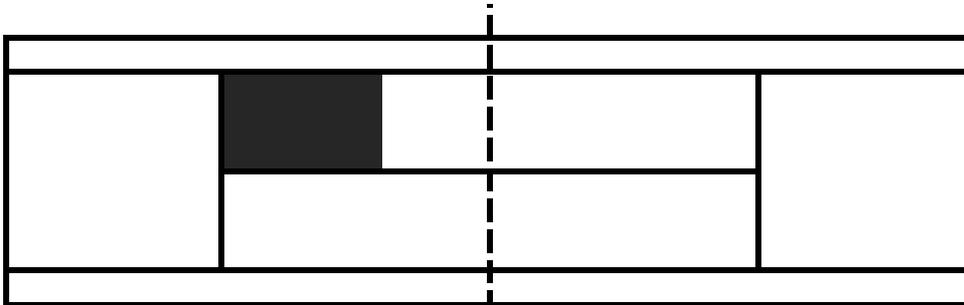
本校で行われた東京都大会の1~3回戦の勝ちあがりの選手のファーストサービスが入るとそのゲームを取る確率は62~78パーセントで取得することができセカンドサービスになるとその確率は40~50パーセントに落ちていました。4~5回戦や本線も同じような結果が出たことにより、改めてファーストサービスの重要性がはっきりした結果となった。また、今年度のフレンチオープンテニスも参考にしました。それは人工芝の大会が日本で多く行われているため、それに近いコートサーフェスだからです。決勝はナダル対ジコビッチで、のテレビで放映されているのを調査した結果。同じようなことになった。

3. サービスの練習は

いろいろな学校の練習の内容を見てみると、ストローク練習(ストレート・クロス)、ボレー練習、ストローク対ボレー練習などの後の残りの時間をあてることが多い。したがってサービスの練習は軽視されがちですが、この結果を見ると非常に重要なことがわかんと思いません。

4. サービスコートの大きさは

コートは長方形で、シングルスコートのサイズはタテ 23.77m、ヨコ 8.23m、ダブルスコートのサイズはタテ 23.77m、ヨコ 10.97mとする。サービスを入れるべき大きさは、タテ 6.40m、ヨコ 4.115mである。



サービスが入られる範囲
(実際はサービスコートの半分)

5. ネットの高さは

コートは中央でネットによって2つに分け、ネットはコードで吊り、そのコートの両端はネットポストのところで、ネットの高さが 1.07mになるようにとめる。ネットは十分に引張って、2本のネットポストの間を完全にふさぐように張る。また、ネットの網目はボールが通り抜けてはいけぬ。ネット中央の高さは 0.914mとし、その部分をストラップでしっかりと押し下げる。ネットの上端とコードはバンドでおおう。ストラップとバンドは白色とする。ダブルスコートのネットポスト中心の位置は、ダブルスコート・サイドライン外側から 0.914mとする。シングルスコートでのネットポスト中心の位置は、シングルスコート・サイドライン外側から 0.914mとする。ダブルス・シングルス共用コートでシングルスをする場合は、2本のシングルス・スティックを、シングルスコート・サイドラインの外側から 0.914mのところ、それぞれ中心がくるように立て、シングルス・スティックのところでネットの高さを 1.07mに保つ。

6. サービスのための準備(ストレッチ)

① ショルダー・ローテーション(肩の運動)

- ・ 腕の前後の振り
- ・ 腕の上下、横開き
- ・ 水平での腕回し
- ・ 腕の回内、回外
- ・ 肩回し
- ・ 肩の総合運動

〈肩のストレッチ〉

② トランク・ローテーション(体幹部の運動)

- ・ 体幹部のひねり動作
- ・ ツイスト・ウォーク

〈体幹部のストレッチ〉

③ サービスの予備動作

- ・ その場で屈曲運動
- ・ その場で伸展運動
- ・ 歩きながら屈曲運動
- ・ スキップでの屈曲運動

7. 確率をあげるサービス練習

① サービスの時間を多く取る

亜細亜大学の個人練習では1日160球のサービスを打つ。
注意点 ボールのかごは普通コートエンドラインの後ろに置くが、コート内にかごを置きサービス後、コート内に体が入るような形にする。(攻撃できるように)



② ・グリップの確認(プレッシャー等)



理想に近いグリップ°(薄いグリップ°)



厚いグリップ°

・ボール投げ(肩と肘の高さを同じにする。)



・ネットとサービスラインとの確認

・ブルーシートでネットを覆ってみる。

・選手のラケットの後ろから脚立を使用して確認する。(別の選手がサービスラインが見える高さを確認している。)



・ネットを越して直線的にサービスコートに入れるには180cmの身長が必要になるためそれ以下の選手は放物線を描くようにサービスをすることになる。

・ネット上に審判台を利用してゴムを張ってその間か上をボールが通過するようにサービス練習を行う。



○ 実際にサービスを打ってみる
段階的練習(目標達成ができるまでやる) たとえば 10本入れる。

- ・自分のサービスラインからサービス。
- ・自分のサービスラインとエンドラインの間からサービス。
- ・エンドラインからサービス。
- ・テニスコートにコーンを置いてサービス。
- ・ネットの目標物を作りサービス。
- ・テニスコートの外からのサービス。



- ③ 1本だけで試合を行う。(技術力がないと試合にならない。)
- ④ レシーバーを配置して行う。
- ⑤ サービス練習表の活用

月日	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	Total (本/本)	Av (%)
例	4/10	5/10	6/10	5/10	20/40	50%



8. 参考文献

テニス もっといいサービスは必ず打てる！丸ごと一冊 サービス 堀内昌一 著
テニスマガジン 22年度 8月・9月号
テニス「勝つためのコンディショニング」 佐藤雅弘 指導・監修

9. おわりに

我々が指導をしている選手は、子供のときからテニススクールに通っている選手から、高校で始めてラケットを握った選手まで、経験年数や経験値が幅広い。しかし、ある程度の技術力がなくても、試合で勝つチャンスはあるかどうか、勝てるとしたら、その分岐点はどこにあるのかを探りたく思い、研究のテーマとした。

テレビで、テニスの試合を見ていると、さまざまなデータ(サービスの確率・エラー数・エースの数など)が、セット毎に示されている。そこで、今回はサービスに絞って、分析を試みた。

分析の結果、負けた試合でも自分がサービスをキープしたゲームは、やはりファーストサービスを入れるとキープすることができ、セカンドサービスになるとその確率は落ちていく。ゲームを作るためにはやはりファーストサービスを入れれば、自分のゲームを取る可能性があることがわかった。ファーストサービスの確立をいかにあげるかが課題である。そのため、肩周りの運動やストレッチ法・体幹部の強化・サービスの空間的把握などを理解するための練習方法を取り入れた。最終的には選手が最後まで目標を決めたら、できるまでやることが、技術の習得や強い精神力につながる事となる。結果としての報告は、うちの選手が1月の都立個人戦の勝ち上がりの結果を報告予定である。

なお、今回はシングルスファーストサービスに焦点を充てたが、ダブルのサービスについても今後研究をして行きたいと思う。このような機会をいただいたことに感謝し、今後の東京都の選手がますますの活躍を期待して、発表を終わります。

「陸上競技専門部研究班の取り組みについて」 ～東京国体に向けての強化サポート～

陸上競技男子専門部 巣鴨高等学校
陸上競技女子専門部 江戸川女子高等学校

黒木 義郎
黒須 崇仁

1. はじめに

陸上競技を科学的に分析することは以前から行われている。1991年に開催された世界陸上競技選手権東京大会では多くのビデオカメラが使用され、選手のフォーム、スピードの変化等を分析する、より科学的な研究が進んだ。また2003年世界陸上競技選手権パリ大会の男子200mにおいては、末續慎吾選手（ミズノ）が銅メダルを獲得しているが、この際にも科学的サポートが大きく貢献していたと考えられている。¹⁾

東京都高体連陸上競技専門部では、平成25年度に東京都で開催される第68回国民体育大会に向け、研究班を発足した。研究班では、各競技会において選手の動作撮影や記録計測を行い、分析した結果を競技場内での掲示やホームページへの掲載によって報告を行っている。これら活動を通して、東京都の高校生陸上競技者の競技力向上を目指している。

今回の発表では、本年度研究班が取り組んできた活動内容及び分析結果を報告する。また選手を対象としたアンケートの結果も合わせて報告する。

2. 研究班の2011年度の活動について

(1) 調査活動

本年度は以下の5つの大会に於いて調査を行った。対象選手は各大会出場者のランキング上位選手とした。

①第64回東京都高等学校陸上競技対校選手権大会

（駒沢競技場及び大井埠頭陸上競技場：5月8・14・15・21・22日）

②第32回東京都高等学校選抜陸上競技大会兼東京都高等学校陸上競技1年生大会

（駒沢競技場：7月9・10日）

③2011年全国高校総合体育大会（岩手県北上市総合運動公園：8月3～7日）

④第63回東京都高等学校新人陸上競技対校選手権大会

（駒沢競技場及び大井埠頭陸上競技場：9月23～25日）

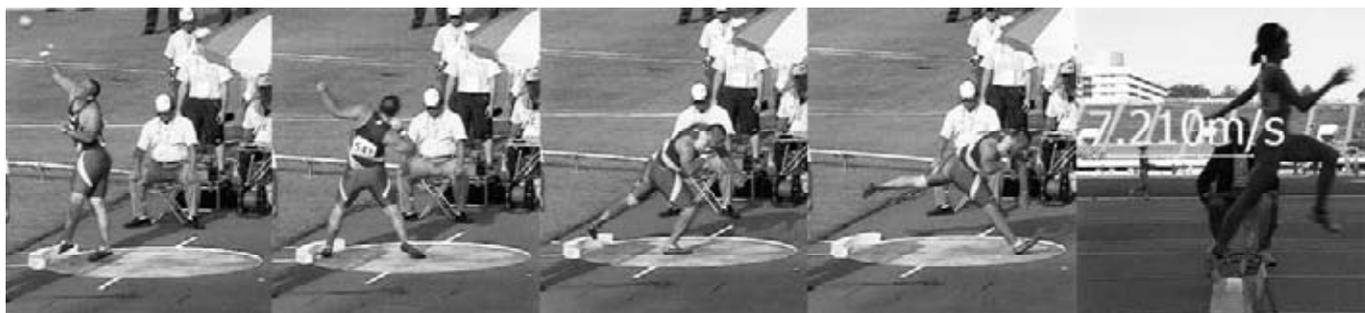
⑤第15回関東高等学校選抜新人陸上競技選手権大会

（駒沢競技場及び大井埠頭陸上競技場：10月28～30日）

(2) 調査内容

①ハイスピードカメラによる競技パフォーマンスの撮影

ハイスピードカメラ（HISPEED EXILIM FH-25;CASIO社製）を用い、1秒間に240コマの速さで撮影する。撮影データはそのままスローモーションビデオとして再生する事が出来る。また、映像分析ソフト（MediaBlend;DKH社製）を使用し、動作の連続写真の作成（写真1）や、走り幅跳びや三段跳びの踏切時の角度や速度等（写真2）も調べることが出来る。



②ハイスピードカメラのコマ数を利用した競技タイムの測定（通過タイム及び区間タイム）

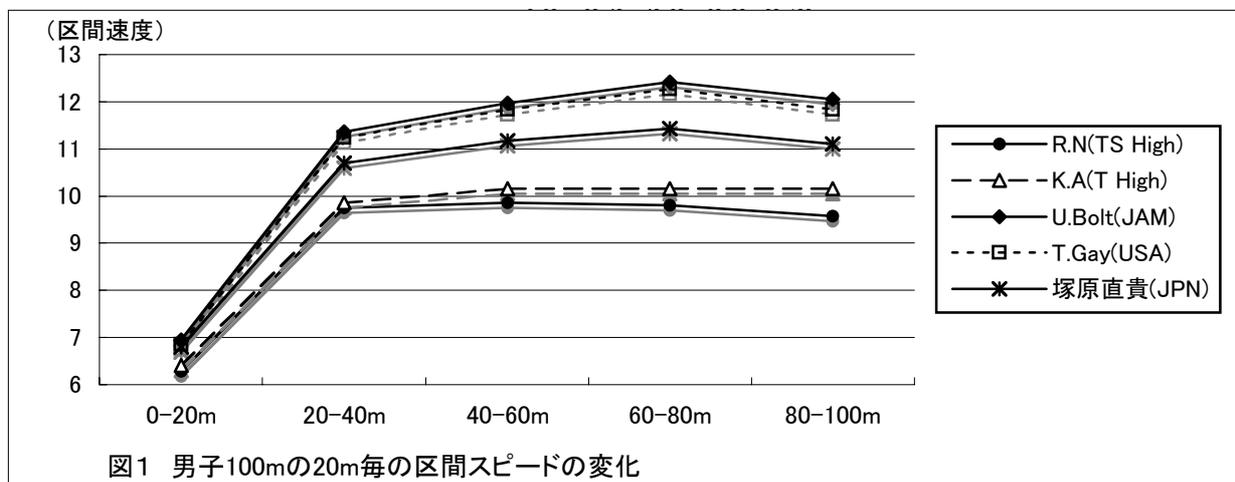
①と同様に、ハイスピードカメラ（HISPEED EXILIM FH-25;CASIO 社製）を用い、1秒間に240コマの速さで競技を撮影する。撮影後、動画再生ソフト（Quicktime7Pro;Apple 社製）によりタイムを算出する。この「Quicktime7Pro」は、時間による再生のみでなく、コマ数による再生・停止を行うことが出来るため、「コマ数×0.004166666」の計算式により、タイムを算出することができる。

③直線競技種目のレーザー法によるスピード測定（通過タイム及び区間タイム）

昨年度の研究大会で報告したが、本年度もレーザー方式の速度測定装置（LAVEG LDM300C-Sport 及び LDM301C-Sport;JENOPTIK 社製）による調査も継続して行った。この装置は、選手の背部にレーザー光を1秒につき100回照射し、その反射光が帰ってくるまでの時間から速度を計測している。（この装置のレーザー光による人体への影響はない。）この方式を用いることで、選手の能力を「ゴールタイムの差」のみで判断するのではなく、加速の仕方、最大スピード、スピードの持続性等、それぞれの局面を分けて判断することが可能である。

表1 男子100mの各区間の通過タイム、区間タイム、区間スピード

name	date	goal	wind	max	reaction		20m	40m	60m	80m	100m	0-20m	20-40m	40-60m	60-80m	80-100m	30m	30-60m	
	place	time(s)		speed(m/s)	time(s)														
R.N	2010/11/7	11.39	0.7	9.85			3.18	5.23	7.26	9.30	11.39	3.18	2.05	2.03	2.04	2.09	4.22	3.04	
TS High.	夢の島			40-60m	NM	time(s)						8.78	6.29	9.76	9.85	9.80	9.57	7.11	9.87
K.A	2011/5/15	11.06	-4.8	10.15			3.12	5.15	7.12	9.09	11.06	3.12	2.03	1.97	1.97	1.97	4.14	2.98	
T High	駒沢			40-100m	NM	速度(m/s)						9.04	6.41	9.85	10.15	10.15	10.15	7.25	10.07
Usain Bolt	2009/8/16	9.58	0.9	12.42			2.88	4.64	6.31	7.92	9.58	2.88	1.76	1.67	1.61	1.66	3.78	2.53	
JAM	Berlin(GDR)			60-80m	0.146	time(s)						10.44	6.94	11.36	11.98	12.42	12.05	7.94	11.86
Tyson GAY	2009/8/16	9.71	0.9	12.27			2.92	4.70	6.39	8.02	9.71	2.92	1.78	1.69	1.63	1.69	3.83	2.56	
USA	Berlin(GDR)			60-80m	0.144	速度(m/s)						10.30	6.85	11.24	11.83	12.27	11.83	7.83	11.72
塚原 直貴	2009/8/15	10.15	0.4	11.43			2.94	4.81	6.60	8.35	10.15	2.94	1.87	1.79	1.75	1.80	3.90	2.70	
JPN	Berlin(GDR)			60-80m	0.128	速度(m/s)						9.85	6.80	10.70	11.17	11.43	11.11	7.69	11.11



○100mのレースパターンについての考察

表1・図1は東京都高体連に所属している選手2名及び世界・日本のトップ選手の100mの20m毎の通過タイム、区間タイム、区間スピードである。高校生の測定はレーザー法によって行い、世界・日本のトップ選手のデータは国際陸上競技連盟のホームページ(<http://www.iaaf.org/>)内の公式発表の数値を参考とした。

昨年度の研究大会では²⁾、①最高速度が高いこと、②最高速度出現区間がゴールに近いこと、③後半の減速が少ないことが、高校生競技者の100mゴールタイムを決める要因であることを明らかにした。R.N選手とK.A選手を比較すると、K.A選手の方が最高速度、その出現区間、減速の少なさ全てにおいて上回っている。特にK.A選手は40mからゴールまで減速なく走り切っていることが、強さの大きな要因といえるであろう。

次に高校生競技者と世界・日本のトップ選手との比較を行った。最高速度の比較では高校生が秒速10m(時速36km)程度であるのに対し、世界記録時のU・ボルト選手は秒速12.42m(時速44.7km)にまで達している。また高校生は40-60m区間で最高速度に達しているが、トップ選手は60-80m区間で最高速度に達している。従って、前述の3つの要因全てに当てはまり、高いパフォーマンスになっていると考えられる。

(3) 報告活動

調査した映像やデータについては以下の方法で情報公開を行った。

①競技場に掲示

分析の速報として、試合当日競技場内の競技結果の掲示版付近にて掲示を行った。掲示は競技終了後の可能な限り早い時間に行った。(助力にならないよう予選と決勝の間等、各ラウンド間には掲示はしなかった。)

②ホームページに掲載

競技場内に掲示したもの、競技終了後に分析した結果及び動画等については東京都高体連陸上競技専門部ホームページ(<http://www.tokyokotairenrikujo.jp/>)内の強化委員会のページに掲載を行った。

③冊子の配布

調査した連続写真やデータ等は冊子にまとめ、陸上競技専門部加盟校に4月上旬迄に配布する予定である。

3. 研究班の活動に対する認知度及び反応

本年度4月より9ヶ月間活動をしてきたが、今後の活動の資料とするためにアンケートによる調査を行った。対象は高体連陸上競技専門部に所属し、選抜合宿に参加している高校生陸上競技選手男女194名(男子109名、女子85名)とした。調査は合宿期間中の平成23年12月26日～28日の間に行われた。調査は対象者に質問用紙を配布し、選択する方法で行った。有効回答数は189(97.4%)であった。

○アンケートの結果

①研究班の活動の認知度について

図2は「あなたは研究班の活動をどのくらい知っていますか」についての結果である。競技場内での活動である「撮影を見たことがある」(52.7%)「競技場での掲示」(62.2%)は共に高い割合であった。特に「競技場での掲示」は競技結果の掲示版付近で行ったため、多くの選手が連続写真やデータ等の報告を見てくれたのであろう。「ホームページでの閲覧」の割合は49.2%と半数までには至らなかったが、特に広報活動等をしていない状況での数値としては高いといえる。しかし、「活動のみ知っている」と回答し、実際に画像やデータを見ていない選手も

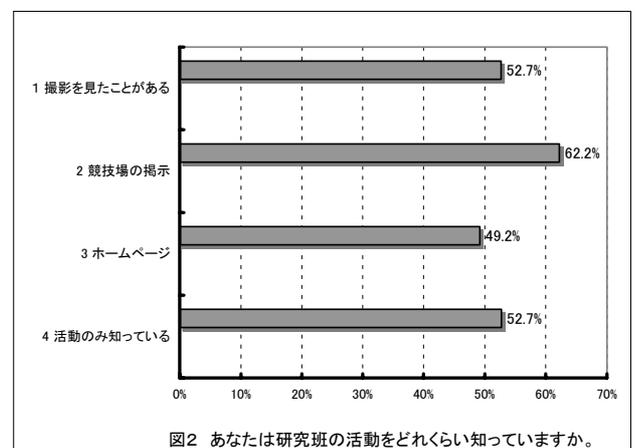
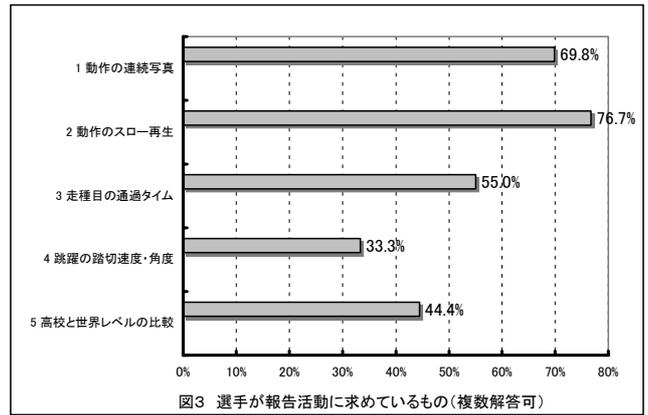


図2 あなたは研究班の活動をどれくらい知っていますか。

52.7%であったことから、今後は広報活動等も行い、研究班の活動をアピールしていくことも必要であろう。

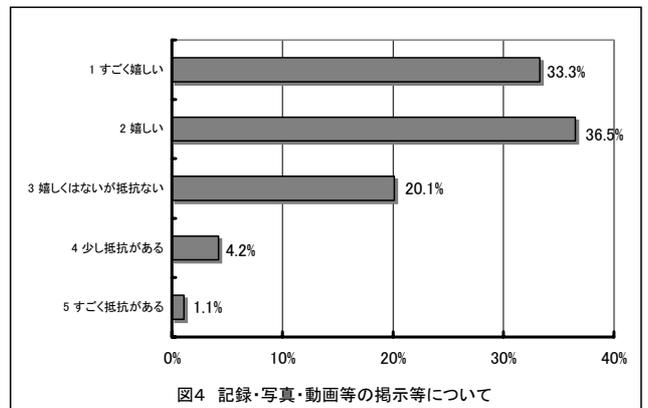
②選手が報告内容に求めるものについて

図3は「研究班の報告内容について興味があるもの」（複数解答可）についての結果である。「動作の連続写真」（69.8%）「動作のスロー再生」（76.7%）の割合が高く、良いパフォーマンスを参考にしたい意識が伺える。「走種目の通過タイム」（55.0%）「跳躍の踏切速度・角度」（33.3%）については動作についての項目より低い結果であったが、「走種目の通過タイム」は短距離選手が、「跳躍の踏切速度・角度」については跳躍選手が特に興味を持っている傾向が見られた。また「高校と世界レベルの比較」（表1・図1参照）は44.4%という結果であった。世界レベルとの比較は、トップ選手の能力の高さを知るとともに、数値データに興味を持ってもらうことを目的としたが、選手の関心が高かったため、今後も日本陸連、国際陸連のデータを参考にしながら、継続していきたいと考えている。



③個人情報・肖像権の問題について

図4は「記録・写真・動画等の競技場での掲示やホームページへの掲載」についての結果である。掲示や掲載について「すごく嬉しい」「嬉しい」と解答した選手は計69.8%であった。また、「嬉しくはないが抵抗はない」の20.1%を合わせると約9割となり、多くの選手は掲示や掲載に対して理解していると考えられる。しかし「少し抵抗がある」「すごく抵抗がある」との回答も約5%という結果であった。研究班では、競技場での掲示やホームページに掲載の際に、本人又は顧問らに必ず掲示・掲載の可否の確認をとっているが、上記の結果を踏まえ、今後も個人情報・肖像権については慎重に扱っていく。



4. まとめ

本研究はハイスピードカメラや分析ソフトを用いて動作の連続写真・動画やデータ等を作成し、東京国体へ向け、高校生陸上競技選手の競技力向上を目的として行った。アンケートの結果からも、初年度としては一応の成果を得ることが出来たと考えられる。中には「具体的なデータがあると自分の弱点が良く理解出来る」「強い選手のフォームが参考になった」等の感想を述べている選手もおり、今回の調査・報告は撮影対象となった選手本人だけでなく、他の競技者の競技力向上の一助となるであろう。

今後は、平成25年度の東京国体で良い成果が得られることと共に、東京都高体連全体の競技力向上を目指し、調査・報告を充実させていきたいと考えている。

参考文献

- 1) 広川龍太郎・高野進・植田恭史 (2003) 「スプリンターサポートプロジェクト：末續慎吾選手のスピード分析・9秒台への挑戦」 東海大学紀要
- 2) 黒木義郎・黒須崇仁 (2011) 「高校生短距離競技者のレースパターンについて」 東京都高体連研究大会紀要

「全国高校総体都参加選手対象アンケート調査の結果から」

～ 紙上発表 ～

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

1. はじめに

第二分科会では、これまで全国高校総体都参加選手を対象としたアンケート調査を行ってきた。ここ数年については、食生活・怪我の予防・精神的側面に関する内容とし、年度ごとの傾向を追うことも視野に入れての実施としている。この東京都代表というトップ選手集団から引き出される情報は膨大且つ有用である。

本調査によって東京都の生徒及びその指導者の方々に、健康と安全に関する有益な情報を少しでも提供することができればと考えている。

(1) 今年度の調査 ～ 質問項目 (本稿最終頁アンケート用紙参照)

- ① 食生活について
- ② 体調及び怪我について
- ③ 精神的側面について

(2) 調査対象及びサンプル数は以下の通りである。

- ① 調査対象
平成 23 年度全国高校総体都参加選手 1～3 年生
- ② サンプル特性 ～ 表 1 参照

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

(3) アンケート集計結果 ～ 解析の方法論について

基本的には、男女別データとして取り扱い、その傾向、特性を考察した。また、必要に応じ可能な限り、これまでの調査結果及び競技種目間の比較を試みた。

表 1

学 年		
		人数
有 効	1 年生	65
	2 年生	152
	3 年生	243
	合 計	460
欠損値	不 明	10
合 計		470

性 別		
		人数
有 効	男 子	266
	女 子	204
	合 計	470

2. アンケート結果より

全国高校総体東京都選手結団式において本調査の協力を依頼しているが、そのアンケートの回収率は年々増えている (平成 21 年度 377 名、平成 22 年度 407 名、平成 23 年度 470 名)。様々な要因はあると思うが、単純に数の増加を喜び、協力に感謝したい。

出場選手について、各学年割合、男女割合はほぼ例年通り、それほど変動するものではない。

項目【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

食事は栄養をバランス良くとることが大切である。平成 21 年度調査同様に、「意識的な食生活」という観点から、敢えて用意した設問であった。結果は男女ともに「特になし(バランスよく)」が最も多く、男子 33.5% 女子 44.3% であった (グラフ 1 - (a)、(b))。また、男女ともに脂質選択者はほぼゼロであった。次いで、男子では炭水化物 23.3%、タンパク質 30.6%、女子では反対に炭水化物 25.3%、タンパク質 12.6% であり、逆の

相関関係となっていることは興味深い。平成 21 年度も同様の結果であった。

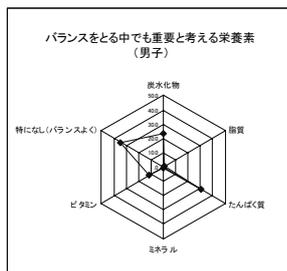
炭水化物は脳と身体を動かすエネルギー源となる、いわばスタミナ源。一方タンパク質は筋肉・骨格・血液となり、スポーツ選手の強い身体をつくるために欠かすことのできない栄養素である。“スタミナ重視”か“強靱な身体づくり重視”かといった違いもあろうが、単純に食生活の中で、ご飯をたくさん食べるより、肉をたくさん食べたいという“食欲”に原因がありそうである。育ち盛りの高校生、部活命の男子が選ぶ食事は肉以外にはあり得ない。これを“肉食系男子”と呼ぶかどうかは定かではないが、女子はバランスよく食事をとりながらも、明日のハードな練習に耐えられるよう、スタミナ重視を求める結果ではないだろうか。今回の調査では、設問が限られていたため単純なる比較はできないが、競技特性として「持久系の種目」ほどこのような炭水化物重視の傾向が強くなると思われる。

(2) 特に意識している栄養補給

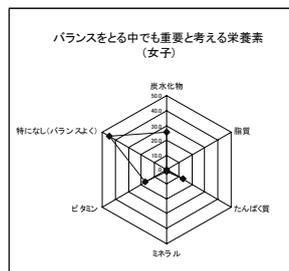
上位 3 種を比較してみよう (グラフ 2 - (a)、(b))。男子は、カルシウム・ビタミンC・鉄分の順に対し、女子では、鉄分・ビタミンC・カルシウムの順となる。女子の方が鉄分摂取の意識が高いのは当然のこととして、男子のカルシウム摂取意識の高さは、やはり (1) の結論同様、強靱な身体づくり重視の結果であろう。

スポーツ選手は、練習や試合で大量の汗をかくが、汗の中には 1L あたり約 0.5mg もの鉄分が含まれているという。実際に、強化合宿が明けると貧血者続出というのはよくあるケースのようである。こういったスポーツ性貧血防止のためにも、鉄分摂取に気を付けたいが、鉄分の吸収効率とはとにかく低い。しかし、この調査結果の通り、ビタミンCを同時にとることによって、吸収率は格段に高くなる (鉄分の種類にもよる)。いずれにせよ、「意識的な食生活」を送っている事だけは確かなようである。

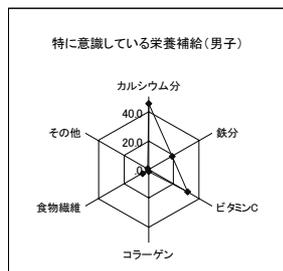
グラフ 1 - (a)



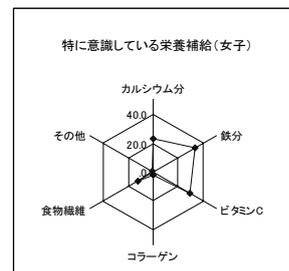
グラフ 1 - (b)



グラフ 2 - (a)



グラフ 2 - (b)



(3) 朝食について

“しっかり食べる”が、男女ともに 6 割、“ほとんど食べない”は男女ともに 4%未滿。これも平成 21 年度と同様の結果であった。スポーツ選手でなくとも、“しっかり朝食”は食生活の基本と考えたい。

(4) 栄養摂取の方法について

通常の食事とは別に、サプリメントを使用することがあるかとの設問に、男女ともに 2 割弱が使用と答える。その内容を聞くと、男子 プロテイン 41.7%、カルシウム 13.9%、女子 鉄分 43.3%、ビタミン系 23.3%であった。サプリメントはあくまでも栄養補助食品、過剰摂取による“過剰症”など本末転倒。男子についてはやはり強靱な身体づくり重視の傾向がみられ、その補強としての利用、また、女子はうまくとれない栄養素の補助剤としての利用であろう。

まとめ

本調査のデータを見るかぎり、問題はないと思われる。成長期にある高校生スポーツ選手にとって、一番大切なことは十分な栄養と睡眠である。特に栄養摂取については、通常の食事に「運動で消費された補給分」と「成長分」を加味しなければならない。たくさん食べれば良いというものではない。きちんと状況に合わせ、バラ

ンスと摂取量を配慮した食生活が望ましい。プロの選手であれば、きちんと栄養管理のなされた食生活の実現は容易であろう。しかし、高校生の食生活を支えるのは、一般家庭の保護者である。年に一度でも、部保護者会、部活通信などを利用して、“高校生スポーツ選手栄養学”などの基本的な情報提供をしてみるのも良いかもしれない。

項目【2】体調 及び 怪我について

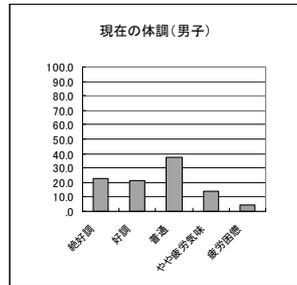
(1) あなたの体調は～

現在の体調をどのように自己診断をしているのか。熱き夏のインターハイを前にした参加選手達の声の聞いてみた。“絶好調・好調”をあわせた割合を、前年度と比較してみよう。(表 2)

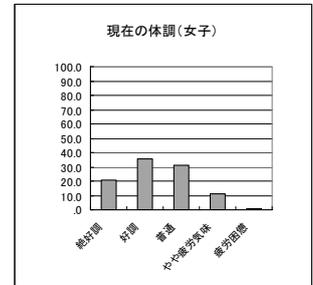
表 2 現在の体調 ; 絶好調・好調

	平成 22 年度	平成 23 年度
男子	45.1%	44.7%
女子	36.0%	56.9%

グラフ 3 - (a)



グラフ 3 - (b)



今年度、男子選手は少々お疲れなのか、控えめなのか。

スポーツ選手における体調管理の基本は、次の日に疲れを残さぬことである。代表選手が疲労困憊では困る。体調管理を万全にして、晴れ舞台に臨んでもらいたいものである。

(2) 部活動中の怪我について

「長期間にわたる治療を必要とする怪我の経験」について、男女とも約 3 割が受傷歴を持つ。受傷歴有りの 3 年生だけを抽出し、学年別の「受傷時期」を調べてみた。アンケート実施時期を考慮すると、学年間の際立つ差異は見られなかった。また、「受傷場面」については、通常練習時との回答が、男子 63.4%、女子 68.6%であり、活動時間の割合から考えても当然であり、平成 22 年度とほぼ同様の数値となった。

一般的なスポーツ外傷の種類をみると、捻挫が一番多く、次いで骨折、創傷の順に発生頻度は低下していく(スポーツ等活動中の傷害調査 18, p25, 2004)。本調査では、「長期にわたる治療」としたため創傷は受傷数値として表れてこない。これらの順位を見てみよう(表 3)。

表 3

男子 受傷内容	男子 発生率 (69 名)	女子 受傷内容	女子 発生率 (50 名)
捻 挫	26.1 %	捻 挫	26.0 %
骨 折	21.7 %	骨 折	18.0 %
靭帯損傷	17.4 %	腰 痛	18.0 %
腰 痛	13.0 %	脱 臼	12.0 %

サンプル数が少ないため、ここでの詳細な議論は危険を伴うが、そのおおまかな傾向特性をまとめた。

男女ともに捻挫が一番多く、次いで骨折の順番は、一般的なスポーツ外傷の順位と変わらない。

男子の 3 位である靭帯損傷は、女子においては 6 番目(発生率 6.0%)であった。

捻挫という病名は、関節をひねったことを表しているので、靭帯損傷との関連が深い。

男女における捻挫の発症部位を調べてみると、

「足首」が男子捻挫の 77.8%、女子捻挫の 84.6%を占める。

また、捻挫の発生率を競技種類別にみると、

男子はサッカー、バスケットボール、女子もバスケットボールが最も高い。

これらの競技に共通することは、高速で移動する球技であり、ダッシュ・急停止・方向転換・ジャンプなどの

動作を伴うといった点が挙げられる。ラグビー、柔道と異なり、ルール上は選手同士の接触が許されていなくとも、競技中、所謂“競り合い”等による不意の力、過度の力が足首や膝などの部位にかかった結果として、捻挫や靭帯損傷といった発症に至るとも考えられる。

*データに見られるスポーツ障害と男女差（性差）について ～

骨折の発生率だけをみると、男子の方が若干高くなっている。

女子の受傷内容第4位は、脱臼であり、男子と比べその発生率は高い。

また、バスケットボール競技における捻挫の発生率を男女別でみると、男子 41.7%、女子 60% であり、女子の方が高い。

「女性は筋そのものの能力や運動に関与する中枢神経系などの機能は男性と差がないが、筋の重量そのものが少ないことと体脂肪が多い点から運動能力の性差が生じると考えられる。」(スポーツ指導者のためのスポーツ外傷・傷害、p 80) とされている。

高校生競技においても同様であり、この性差が競技のスピード、激しさの違いを生み出し、同一競技における障害の違いを引き出していると考えられる。

また、これら受傷者に現在の状況を聞いてみると、

完治・ほぼ完治を合わせ、男子 80.0%、女子 70.6%であった (グラフ 4 - (a)、(b))。

しかし、だましまし状態で不安・完治せずリハビリ中をあわせ、男子 20.0%、女子 29.4%とは少々心配な数値である。

平成 19 年度における同様の調査では、大会当日までに完治しないという選手の割合は、13.9%であった。

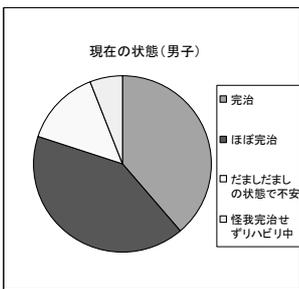
平成 22 年度は、男子 25.1%、女子 39.6%であり、男子に比べ女子の未完治者の割合が高い傾向は今年度も同様の結果となった。

選手自身は、その怪我の原因をどのように分析しているのだろうか。

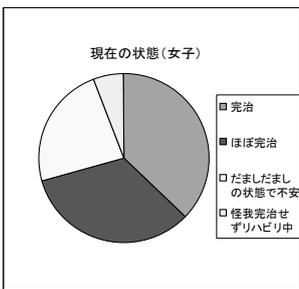
自分に過失があったとする選手は、男子 31.3%、女子 52.8%であり、さらにその理由を聞くと、男子 55.6%、女子 60.7%が「疲労蓄積」のためと答えている (グラフ 5 - (a)、(b))。

この結果は、平成 22 年度の調査とほぼ同様となった。

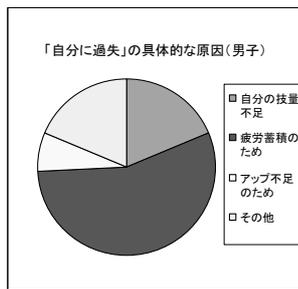
グラフ 4 - (a)



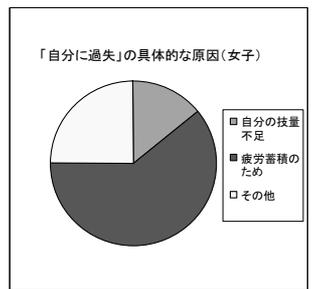
グラフ 4 - (b)



グラフ 5 - (a)



グラフ 5 - (b)



日々の生活において、健康管理は最重要課題であり、明日の練習、試合に直接的な影響をもたらす。練習量の調整、クールダウンメニューの見直しは勿論のこと、食生活、睡眠時間に至るまで、徹底的な見直しを図ってほしいものである。

次に、テーピングの使用目的を聞くと、男子に比べ女子は、怪我をした後の悪化防止としての利用が高くなっている (表 4)。近年テーピングは、スポーツ選手が試合や練習時に使用する以外、日常生活で起こる不快な症状の解消など、その利用範囲は広がってきている。しかし、その本来の目的はやはり「予防」であることを再認識しなければならない。それには、テーピングの正しい知識を身につける必要があり、自己流であれ

ば、予防はおろか悪化してしまう可能性すらあり得る。テーピングも自己管理の一つと考えたい。

表 4

テーピング使用目的	男子 割合	女子 割合
怪我の予防	34.7 %	23.0 %
怪我の悪化防止	56.0 %	74.3 %

まとめ

スポーツには怪我がつきものと言われる。高校生の部活における怪我といった場合には、学校管理下であり、その指導者である顧問・コーチ、管理者である学校長がその責任を問われる。部活指導者である我々に課せられた義務とは、平成 21 年度研究大会講演者、谷塚 哲氏によれば、現場でできる最善の『安全配慮義務』に他ならないという。この安全に配慮するための知識、方法論を我々は先ず学ばなければならない。スポーツ障害の発生は、全国高校総体都参加選手対象の調査であっても、これまで見てきたように競技種目によって大きく異なることがわかる。これらの「怪我の発生原因、状況、練習や競技中の傷病の種類にはある一定のパターンが存在するという」(スポーツファーストエイドマニュアル、スポーツ種別別外傷の病態と分析、p64)。さらに、「現場に居合わせる我々指導者は、競技種目ごとの怪我の発生率や外傷の種類について把握しておくことが必要であり、外傷の種類、緊急性、重症度などの判断力やその対処法を身につけておく必要がある」と指摘する。本調査結果の紹介が、『安全配慮義務』再確認のきっかけとなっただけならば幸いである。

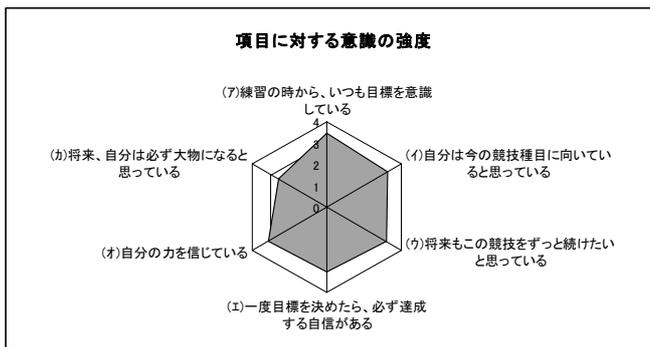
項目【3】『健康と安全』～その精神的側面について

一般の“メンタルチェックシート”(No. 1メンタルトレーニング、西田文郎、p238)を利用して、トップ選手達の精神的側面を分析してみよう。

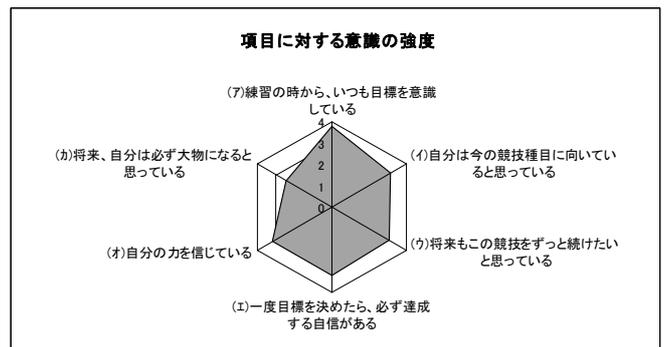
質問項目からわかること ～ グラフ 6 - (a) ; 男子、(b) ; 女子は、各質問項目に対する回答 (a) 常にそうである～ (d) 全くない という、“認識の強度”を数値化して、その平均値を求めたものである。

- *回答の数値化 ～ (a) 常にそうである (4点) (b) たまにそうである (3点)
- (c) あまりない (2点) (d) 全くない (1点)

グラフ 6 - (a) ; 男子



グラフ 6 - (b) ; 女子



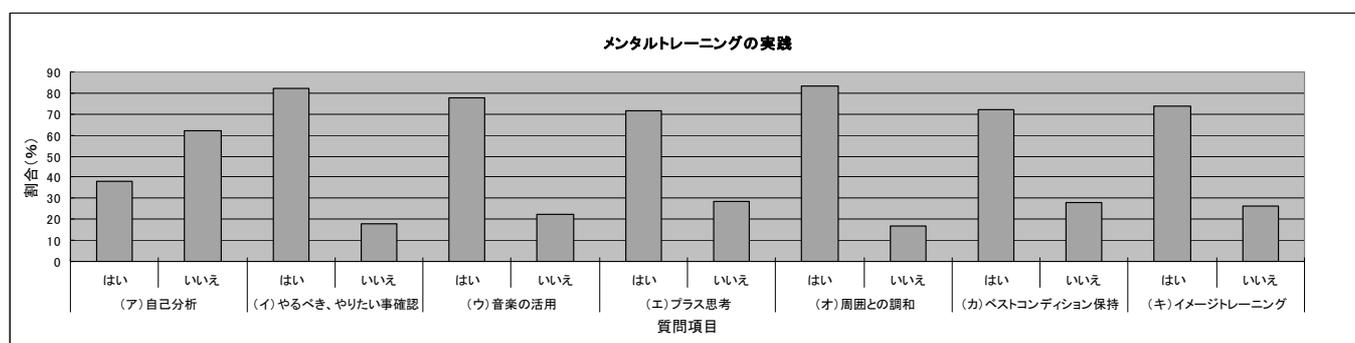
結果はご覧の通りである。

普段の練習時において大切なことは、目標の設定にある。明確に目標を意識した練習こそ、レベルアップの近道といえる。それは、競技内容を重視した挑戦的な目標であり、具体的で現実的なものでなければならない。(f)に対する回答 ; 男子 3.48、女子 3.78 と、女子の方が明確に目標を意識しているようである。(f)の差は、(e)の目標達成への自信 ; 男子 3.06、女子 3.18 と(f)の自分の力を信じる ; 男子 3.16、女子 3.18 といった設問に対する差を生むことになる。(i)、(j)に対する回答から、競技への適性を冷静に自己分析し、現在の状況と将来の目標をつなげる術をもっていると判断できる。男女ともに最も低い平均値となった(a)は、夢や目標を

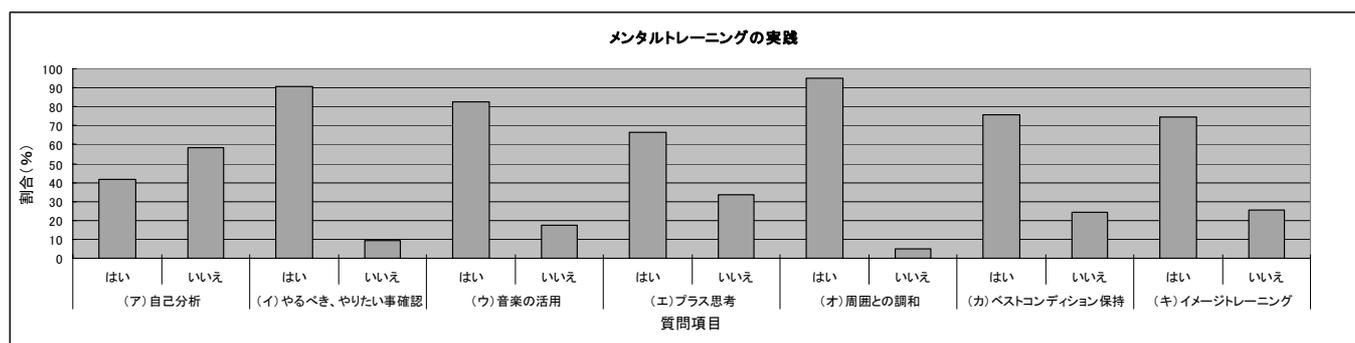
実現した未来の自分を“大物”と表現するには少々抵抗があったのかもしれない。また、全国総体で勝ち抜く選手達の目標設定として、長期的な将来像といったものではなく、短期的なものであって然るべきであろう。全体としていえることは、男女ともに、目標意識も高く、自信や将来のビジョンもそれなりに持っており、とにかくやる気になっている状態といえる。

次に、日々の生活・練習の中で実施しているメンタルトレーニングを聞いた（グラフ 7-(a)；男子、(b)；女子）。結果は以下の通り、それほど際立った差異は見られず、男女とも同様の傾向を示した。

グラフ 7-(a)；男子



グラフ 7-(b)；女子



「試合でどのくらい自分の能力を出し切れるか」という問いかけに、5段階で答えてもらった。

*回答の数値化 ～ 出し切れない 1 2 3 4 5 いつも出し切れる

その平均値を男女別に出してみると、男子 3.45、女子 3.46 であった。平成 21 年度に同じ調査をしたが、ほぼ同様の結果であった。“出し切れない(1)・あまり出し切れない(2)”が男子 11.8%、女子 11.9%であり、“ほぼ出し切れる・いつも出し切れる”が男子 50.4%、女子 51.3% であった。

ここで、1割と少々“出し切れない”選手諸君には、自分の可能性を引き出す方法、メンタルトレーニングをお勧めしたい。

「選手にとっての最も重要な自信は、自分の能力を最大限に発揮できるという自信である」

(メンタルトレーニング R. マートン p 197)

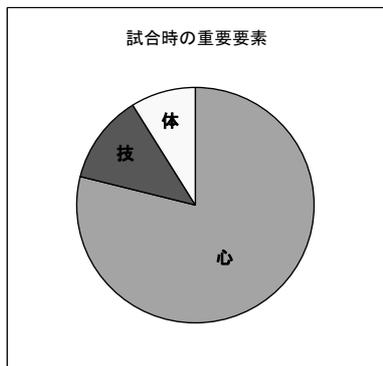
「心・技・体」、試合時において一番大切な要素は何かを聞いた（グラフ 8-(a)；男子、(b)；女子）。

グラフからも分かるとおり、一番大切な要素は“心”、男子 78.8%、女子 94.1% であった。

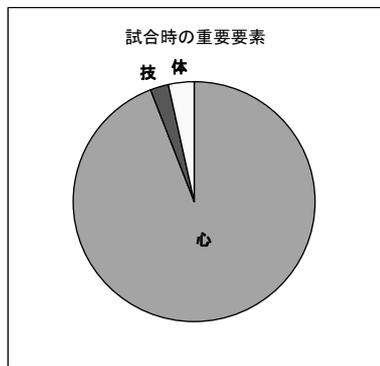
「心・技・体」いずれも欠かすことのできぬ重要要素であることは周知の事実である。ただし、「試合時において」という条件が付けば、その答えは変わってくる。「試合」という、最終ステージにおいて何が必要とな

るのか。技術練習や身体づくりは、「試合」という最終ステージ以前に確立されていなければならないものである。では、“心”は如何にしてレベルアップされるのであろうか。

グラフ 8 - (a) ; 男子



グラフ 8 - (b) ; 女子



「試合場には魔物が住む」とよく言われる。優勝候補選手が、格下の選手にあっさり負けてしまう、そんな光景は時として、スポーツにとどまらず、あらゆる“勝負どころのワンシーン”でお目にかかることができる。一体何故そんなことが起こるのか。同レベルの選手であれば、“気持ちで負けた”選手は必ず負ける。本番ではこのメンタルの差が勝敗を分けているとあって良い。

調査を行ったほとんどの東京都代表選手達は、それが分かっているということである。自分の“心”をコントロールすることができれば、これほど強いことはない。心；メンタルのトレーニングはプロならずとも、近年急速に見直され、中学、高校スポーツ指導においても導入されてきている。自分の“心”をコントロールすることができれば、前質問事項である、自分の能力を自由に引き出すことも出来るとあって良い。そのためのトレーニングが「メンタルトレーニング」である。

質問事項②、③、④（最終頁アンケート用紙参照）は、関連性をもたせた設問であった。

最後に「日々の辛い練習において、どんな言葉で自分を奮い立たせていますか」という問いかけをした。

ここで「試合直前に掛け合う言葉」ではなく、「自分自身に対する言葉」であることに注意したい。

その回答は勿論様々。男子 217 名 (266 名)、女子 170 名 (204 名) が回答をしてくれた。男女ともに 8 割を超える記述回答には、正直驚いている。アンケート協力に心から感謝したい。

それら文言のキーワードに注目し、そのいくつかを紹介したい。

《 キーワード ～ 男子 》

インハイ	頑張る	負けない	役立つ	乗り越える	強くなる	ファイト
まだいける	やればできる	自分ならできる	気合	気持ち	気魄	継続は力
打ち克つ	勝つ	集中	全国制覇	根性	努力	平常心
自分に～	信じる	あきらめない	感謝			等々

《 キーワード ～ 女子 》

いける	日本一	負けない	頑張る	辛い時こそ～	みんな～	強くなる
今	今しか～	自分ならできる	自分に負けない	出来る	勝利	心
苦しさを超えて	努力	笑顔	前向き	絶対	感謝	自分に～
元気	あきらめない	アイス	お風呂	乗り越える		等々

これらキーワードをもとに、選手達が乗り越えてきた長い道のりを想像していただきたい。

東京の頂点に立ち、さらに全国の頂点を目指そうとする“道”が見えてくるに違いない。

3. おわりに

*キーワード“感謝”から見えてくるもの ～ あとがきにかえて ～

「今、東北大震災で苦しんでいる人がいる中、私たちは自分の好きな ○○○ ができている事に感謝し、出来ない人の分まで 何事も一生懸命やり切る」との記述回答があった。

スポーツを実践するにあたり、その基盤となるものは「健康と安全」である。当り前に練習出来ることに気付き、それを喜び、感謝をする。我々は人に支えられて生きている事を再認識するとともに、人と人とのつながり、“絆”の大切さを心に刻む一年間ではなかっただろうか。

“心”の成長は、人間的成長に他ならない。部活動を通して、我々教職員が目指すところでもある。昨年から今年へと、部活動に励むすべての生徒達が、スポーツを通してさらなる心の成長を遂げていくことを願ってやまない。

最後に、本アンケート調査の集計にあたり、昨年同様、膨大なるデータを集計処理し、基礎資料を作成して下さった、筑波大学大学院 体育経営学研究室 朝倉 雅史氏 に感謝したい。

《 参考文献 》

- 「平成 21 年度 東京都高校体育連盟研究部 研究紀要」
～ スポーツ・運動指導でのリスクマネジメント 谷塚 哲
- 「平成 21 年度 東京都高校体育連盟研究部 研究紀要」
～ 全国高校総体都参加選手対象アンケート調査の結果から 都立松が谷高校 塩田 伸隆
帝京高校 手塚 智幸
- 「平成 22 年度 東京都高校体育連盟研究部 研究紀要」
～ 全国高校総体都参加選手対象アンケート調査の結果から 都立松が谷高校 塩田 伸隆
- 「スポーツ障害」 鳥居 俊 ベースボール・マガジン社
- 「5色を食べる スポーツ栄養塾」 鈴木 いづみ GAKKEN SPORTS BOOKS
- 「メンタルトレーニング」 高妻 容一 ベースボール・マガジン社
- 「No. 1 メンタルトレーニング」 西田 文郎 現代書林
- 「スポーツファーストエイドマニュアル」 太田 祥一 文光堂
- 「スポーツ外傷・傷害」 市川 宣恭 南江堂
- 「スポーツ救急の実際」 浅井 利夫・武藤 芳照 中外医学社
- 「メンタルトレーニング」 R・マートン 大修館書店
- 猪俣 公宏

** 『健康と安全』に関するアンケート**

全国総体出場選手対象

競技名 _____ 学校名 _____ 高校 _____

* 該当項目に○印を付けて下さい

(学年); ①1年 ②2年 ③3年 (性別); ①男子 ②女子

【1】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
 ①炭水化物 ②脂質 ③たんぱく質 ④ミネラル ⑤ビタミン ⑥特になし(バランスよく)
- (2) 特に意識している栄養補給
 ①カルシウム分 ②鉄分 ③ビタミンC ④コラーゲン ⑤食物繊維 ⑥その他()
- (3) 朝食は
 ①しっかり食べる ②普通 ③少ししか食べない ④食べたり食べなかったり ⑤ほとんど食べない
- (4) 栄養摂取の方法について ~ 通常の食事とは別に、サプリメントを使用することがある
 ①はい ②いいえ
 *①の回答者のみ それは具体的に ()

【2】現在の体調及び怪我について

- (1) あなたの体調は ~ ①絶好調 ②好調 ③普通 ④やや疲労気味 ⑤疲労困憊
- (2) 部活動中の怪我についてお聞きます。
 長期間にわたる治療を必要とする怪我をしたことがありますか ~ ①はい ②いいえ
 *①の回答者のみ 以下の設問へ
 (a) いつ ; (ア)1年の時 (イ)2年の時 (ウ)3年の時
 (b) 場面 ; (ア)通常練習 (イ)練習試合 (ウ)公式戦 (エ)その他
 (c) 内容 ; (例) 右足首ねんざ < _____ >
 (d) 現在 ; (ア)完治 (イ)ほぼ完治 (ウ)だましましだましの状態で不安 (エ)怪我完治せずリハビリ中
- (3) (2)の怪我の原因は ~ ①自分に過失 ②相手に過失 ③やむを得ない事故であった ④その他
 *①の回答者のみ その原因は ~
 (ア)自分の技量不足 (イ)疲労蓄積のため (ウ)アップ不足のため (エ)その他
- (4) テーピング使用の目的は ~ ; (使用者のみ回答) ①怪我の予防 ②怪我の悪化防止 ③その他
- (5) かかりつけの医者はいますか ~ ①はい ②いいえ
 *①の回答者のみ (複数回答可) (ア)病院 (イ)接骨院 (ウ)整骨院 (エ)鍼灸院 (オ)その他

【3】『健康と安全』~その精神的側面について

- ①以下の(ア)~(カ)への回答選択肢 ; (a)常にそうである (b)たまにそうである (c)あまりない (d)全くない
- | | |
|--------------------------|-------------------|
| (ア)練習の時から、いつも目標を意識している | ~ (a) (b) (c) (d) |
| (イ)自分は今の競技種目に向いていると思っている | ~ (a) (b) (c) (d) |
| (ウ)将来もこの競技をずっと続けたいと思っている | ~ (a) (b) (c) (d) |
| (エ)一度目標を決めたら、必ず達成する自信がある | ~ (a) (b) (c) (d) |
| (オ)自分の力を信じている | ~ (a) (b) (c) (d) |
| (カ)将来、自分は必ず大物になると思っている | ~ (a) (b) (c) (d) |
- ②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 |
- ③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
- ④『心・技・体』、試合時において一番重要な要素と考えるのは ~ (ア)心 (イ)技 (ウ)体
- ⑤日々の辛い練習において、どんな言葉で自分を奮い立たせていますか (具体的に)

《例》・これは絶好の試練だ!・自分に打ち克つ!

ご協力有難うございました

「各専門部の取り組みから見る部活動の活性化」

～国体に向けての取り組みを中心に～

東京都高体連 研究部 第三分科会 代表 少林寺拳法専門部 帝京高等学校 工藤慶之
 事例報告 男子バスケットボール専門部 安田学園高等学校 三原 学
 事例報告 アーチェリー専門部 都立松が谷高等学校 糸園容子
 事例紹介 相撲専門部 都立足立新田高等学校 満留久摩

1. はじめに—本年度の取り組みの背景

(1) 第3分科会の研究活動の経緯 (2006～2010)

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

2009年度からも継続研究を予定していたが、年度当初からインフルエンザ問題が各学校・各専門部を悩ませたことから、質問紙調査を実施して数字で全体像を把握するとともに、各専門部や各学校の事例を収集し、トピックに対して質と量の両面から明らかにしようと試みた。

この手法は2010年度にも引き継がれ、「施設の利用」と「審判の確保」に対して、同様の調査を行った。

2009年度と2010年度に行った、質問紙調査を行って全体を把握しつつ、個々の事例を組み合わせる現場の様子を反映させる方法は、専門部や学校の枠を超えた統計だけでなく、それぞれの専門部が共有することの出来る情報を得ることができたと感じている。

<東京都高体連研究部 第三分科会研究テーマと概要 (2006～2010) >

- 2006年度 …… 部活動の活性化に関する基礎的研究①
- ・明大中野高校—生徒会によるクラブ員募集
 - ・足立新田高校—学校改革と連動した部活動の活性化
 - ・陸上競技専門部—高体連主催「競技会」の実態とその意義
 - ・ハンドボール専門部—「教育研修大会」
 - ・ホッケー専門部「春と秋のプレ大会」
- 2007年度 …… 部活動の活性化に関する基礎的研究②
- ・足立東高校—学校がよくなれば部活動も活性化する
 - ・筑波大学附属高校—「定期戦」が部活動の活性化に貢献する
 - ・ラグビー専門部—「10人制大会」と「合同チーム」の取り組み
 - ・アメリカンフットボール専門部—普及のための「配慮チーム制度」の取り組み
- 2008年度 …… 部活動の活性化に関する基礎的研究③
- ・少林寺拳法専門部と帝京高校少林寺拳法専門部
 - ・アーチェリー専門部と淑徳高校アーチェリー部
- 2009年度 …… 新型インフルエンザと高体連の競技会—現場で何が起きたのか (質問紙調査)
- 2010年度 …… 高体連の競技会—特に施設利用と審判確保をめぐって (質問紙調査)

(2) 本年度(2011年度)の研究活動の経緯

本年度より代表が交代し、研究部のメンバーも新たになり、まずは互いの情報交換から始めた。4月26日と7月13日のミーティングでは、参加者がそれぞれの専門部での「活性化」にまつわる話題を出し合った。7月13日の第2回ミーティングでは、各専門部からの課題や事例報告などが発言された。

＜東京都高体連研究部 第三分科会ミーティング(7月13日)報告(抜粋)＞

1. 各専門部のトピック(自己紹介を兼ねて)

2. 自由討議

4月以降の各専門部での取り組みを中心に、自由に意見交換した。出てきた内容は、概ね次の通り。

◆ 東京国体に向けて

- ・東京国体や東京インターハイをどのように乗り越えて行けばよいか心配。
- ・東京国体に向けて、六年計画で取り組んでいる。
- ・今までの国体では、予選を勝ち抜いた学校のみが出場していたが、東京国体では、ALL東京として出場するために選手を育成している。

◆ 東日本大震災の影響

- ・関東大会の会場が東京に変更となった。
- ・屋内競技では、節電による心配があったが、大会を予定通り行うことが出来た。

◆ 底辺の拡大に関する取り組み

- ・バスケットボール専門部では、支部対抗戦を行っている。
- ・相撲専門部では、体格上の問題もあり経験者の集まる一部の高校が強い。そのため、東京都独自で軽量級(初心者)大会を開催している。

自由討議の中で、東京国体に向けての話題が多くあがっており、各専門部の東京国体に対する取り組みを「競技力の向上」とは異なる観点から調査研究をしていこうという方向でまとめ、第三分科会のメンバーに「夏休みの課題」を課し、それをまとめていく形で研究を進めることにした。

「夏休みの課題」は「東京国体に向けての各専門部の取り組み」と題した質問紙を研究部のメンバーにメールでアンケートをとり、出てきたものを見ながら、9月に集まって議論することとした。

アンケートの内容は、「1. 国体種目の概要 2. 今までの国体に向けての専門部の取り組み 3. 東京国体に向けての取り組み 4. 国体に向けての取り組みが「普及」にどのように関わっていると思うか」の四項目について答えてもらうという形で行った。

9月27日の第3回ミーティングで、アンケートの結果を配布し、それぞれの専門部の国体に向けての取り組みを報告してもらった。

＜東京都高体連研究部 第三分科会ミーティング(9月27日)報告(抜粋)＞

1. 各専門部報告ー「夏休みの課題」をもとに報告

アーチェリー・男子バスケットボール・サッカー・ラグビー・相撲

2. 本年度のまとめと方向性(意見交換)

どの専門部もそれぞれに工夫をされている現状が報告され、「競技人口の増加への取り組み」や「人材発掘の取り組み」「国体以外での部活動の活性化に対する取り組み」など興味・関心を引く内容ばかりであった。そこで今年度は、提出していただいた「夏休みの宿題」をもとに国体に向けての取り組みをまとめ、他の専門部の工夫から見えることをまとめようという形となった。

(3) 今年度の発表について

9月のミーティング以降、上記の3つの事例として、男子バスケットボール専門部とアーチェリー専門部、相撲専門部の各研究部員に原稿を依頼し、その中で、今回の研究発表の内容に則している男子バスケットボール専門部とアーチェリー専門部に事例紹介という形で発表をお願いし、本報告に至った。

2. 「夏休みの宿題」のまとめ（抜粋）

≪「夏休みの課題」を提出していただいた専門部≫

なぎなた・体操女子・バレーボール男子・アーチェリー・ボート・剣道・柔道・ラグビー・サッカー
相撲・男子バスケットボール（11専門部）

(1) 今までの国体へ向けての専門部の取り組みについて

【多かった取り組み】 強化合宿や合同練習会の実施・国体や総体の視察・選抜チームを編成しての強化

【人材発掘へ向けた取り組み】

- ・高校1年生対象の「地区選抜交流会」を2月に実施し、それへ向けて都内8つの地区で1年生の選考会を行う（サッカー）
- ・支部選抜対抗戦の実施により、上位チームにならなくとも良い選手には国体選手になる機会を与える（男子バスケットボール）

(2) 東京国体に向けての専門部の取り組みについて

【国体世代選手の強化】

- ・高校1年生選手対象の練習会を従来の取り組みとは別に実施（バレーボール男子）
- ・高校1年生だけでなく中学3年生に対しても選抜された生徒に対し強化練習会を実施（男子バスケットボール）
- ・現中学3年生、高校1年生をメインとした合同練習会（東京都相撲連盟主催・小学生も参加）への積極的参加（相撲）

【強化費用の充実と利用】

- ・現1年生に対して東京都体育協会からの強化費を利用しての国内、国外遠征の計画、検討（ラグビー）

【国体強化事業】

- ・国体強化指定校（都立高校2校）での充実した指導と国体強化練習会の実施（アーチェリー）

(3) 国体に向けての専門部の取り組みについてと「普及」とのつながりについて

【刺激の高め合いや持続】

- ・国体の運営に関わることや大きな大会を見学することは広い意味での「普及」につながる（柔道）
- ・東京都代表の選手として国体に出場することは、現役選手の選手たちにとって大きな目標であり、夢であると思う。支部大会の1回戦から、決勝戦まで、支部選抜対抗戦に出場することを含めると、誰にでもチャンスがある。国体チームの強化が底辺の拡充、切磋琢磨につながり、部活動の普及・活性化に良い影響を与えている（男子バスケットボール）
- ・1,2年時当初は各加盟校監督により推薦によって対象選手を招集しており、その総数は100名を軽く超える。そこに参加する選手は、チームの中心であるか、将来チームの中心になりえる選手であるため、強化練習会が図らずも普及の役には立っていると考える（ラグビー）
- ・参加対象を国体候補に限定しない合宿の実施により、各高校間の選手や競技水準の異なる選手同士の交流が深まり刺激を与え合う環境が整った（相撲）

【東京代表チームとしての意識の高め合い】

- ・ 競技団体主催の小・中・高合同の東京都レベルの練習会実施が「ALL東京」という意識の縦のつながりを生み、中学生の高校進学時の都外流出に歯止めがかかることや、互いに刺激を与え合うという形で、広義の普及に裨益するところありといえる。(相撲)
- ・ 加盟選手たちの目標であり、期待されるチームになるというコンセプトは重視しており、「チーム東京」としての活動が加盟選手たちの注目になることも普及の1つの形であると考え(ラグビー)

【情報発信】

- ・ 選抜チームの取り組みなどはできるだけ情報発信するようにしており、実際に、選抜チームの基本コンセプトを取り入れてきたチームも多く見受けられる。(ラグビー)

(4) 国体以外の部活動の活性化に向けての取り組み

【底辺の拡大】

- ・ 初心者大会の実施(東京都のみ)や各種全国大会(年3回)への参加について「原則として同一年度に同一校が複数の大会に参加できない」という規約を設け、可能な限り多くの高校に高い水準の競技会を経験させ、都の競技力の底上げを図る(相撲)

3. まとめと考察

今回は、11 専門部からのアンケートと数少ない結果をもとに集約したが、その中でも数多くの活性化につながる意見が発掘されたと思われる。しかしながら、今回のスタートでは、「競技力の向上」とは異なる観点から「部活動の活性化」を考えることを目標にしていたが、国体への取り組みは「あくまで強化であり、普及ではない」という専門部からの意見もあり、「競技力の向上」抜きに「部活動の活性化」を考えることは非常に困難なことであると同時に、「部活動の活性化」と「競技力の向上」は同時に考慮していくべき問題であり、それぞれが独立して歩んでいくことは出来ないということが浮き彫りになったと感じている。すなわち、火山の噴火のごとく底辺の拡大や部活動の活性化を視野に入れて取り組むとするならば、競技人口を増やすことだけにとらわれるのではなく、競技力の向上をまずは図り、そこから目標とする選手やチームを育てていくこと(火山の噴火)が大切であり、その結果として底辺の拡大や部活動の活性化が促進されていくことになる(マグマの固定化)ということが考えられる。そのことは、競技人口の多い部活動では、「国体に向けての取り組みがそのまま部活動の活性化につながっている」との意見をいただいたことから考察される。今後も部活動の活性化を研究していく中で、今回のことは忘れてはいけないことであると痛切に感じた。

最後に、今回の「夏休みの課題」に真摯に取り組んでいただき、また多忙な中で会議に出席し、活性化につながるヒントを数多く提供して下さった第3分科会の研究部の先生方、とりわけ今回の発表に際して、積極的に取り組んでいただいた三原氏、糸園女史、満留氏には心より御礼を申し上げたい。

《事例報告》男子バスケットボール専門部の取り組み「支部選抜対抗戦」

男子バスケットボール専門部 安田学園高等学校 三原 学

男子バスケットボール専門部は、例年、約 320 校が加盟登録している。その全加盟校が地域によって 4 つの支部に、約 80 校ずつ分かれている。毎年 10 月から 11 月に支部ごとの新人戦予選「支部大会」が行われるが、その大会の活躍により、各支部の代表選手を選出し、支部選抜チームを編成する。そして、4 つの支部選抜チームによる対抗戦を 2 月に行う。この大会は本年度（平成 23 年度）で 14 回目をむかえるが、大会の目的は、一部の上位校以外の生徒たちにもチャンスを与えることで、底辺の拡充、つまり東京都バスケットボール部活動の活性化を図ることである。

平成 23 年度の日程は、10 月 16 日から 11 月 13 日に支部大会が実施された。例として私が所属する第 3 支部は、最終日である 11 月 13 日の時点で 35 名の候補選手を選出した。その後、11 月 23 日、選考会を行い、15 名の正式選手を選出。1 月 7 日から 22 日まで新人戦本大会が行われるが、本大会終了後、約 2 週間の間に計 6 回程度の練習（および練習試合）を実施する。スタッフも各校から選出した監督、コーチ陣であり、各支部ともに対抗戦で優勝することを目指して切磋琢磨している。

支部選抜大会の実施は、一部の上位進出校からのみではなく、すべてのチームを選手選考の対象にしているため、東京都高校バスケットボール界の底辺拡充、および普及的要素があると思われる。支部大会は、前インターハイ予選の上位ベスト 8 のチームは参加しないため（支部予選を免除された形で 1 月の本大会から出場する）、支部選抜選手もベスト 8 の上位校からは対象外になる。したがって、毎年固定された上位校のチームから選手が選ばれるということではなく、たとえチームが上位に進出しなくても、活躍次第ですべての選手が選抜チームに選ばれる可能性がある。そのため、多くの生徒たちに夢や目標となる位置づけの大会であり、バスケットボール部活動の活性化に貢献している。

なお、この支部選抜対抗に選ばれて活躍した選手の中から、過去数名の選手たちが国体チーム（東京都選抜チーム）に選出されている。チームの順位のみではなく、個人の能力および努力によって、支部選抜チームを経て国体チームに選出されることは、多くの部員にとって励みになっており、普及的要素と同時に、競技力向上への好影響もあるものと感じている。

《事例報告》「競技人口増加への取り組み」

アーチェリー専門部 都立松が谷高等学校 糸園容子

アーチェリーは、他の種目と異なり、大半の生徒が高校に入ってから競技を始め、スタートが皆同じになるため、それまで運動クラブの経験のなかった生徒も比較的容易に始めることができる。また、動きの少ない静的スポーツで運動が苦手な人でも十分に楽しむことができる。

しかし、同時に、安全面への配慮、使用する用具の高価さ、練習環境の整備不足が原因で、始めることにハードルが高い競技とも言える。東京都で加盟している高校も少なく普及が最も重要な課題の1つと考える。平成25年度の東京での国体は普及の大きな機会と考えられ普及を促進する2つの事業について今回述べる。

(1) 東京都ジュニアアスリート発掘・育成事業

東京都では、東京国体やオリンピックなどの国際舞台で活躍できる選手の育成に向けて、「東京都競技力向上基本方針・実施計画」を策定し、ジュニア選手の育成・強化を行なっている。才能あるジュニア選手を発掘・育成する「東京都ジュニアアスリート発掘・育成事業」の特徴は、優れた運動能力を有した中学2年生を募集し、1次は書類選考を行い、2次及び3次には選考会を実施し、20名から30名程度を選んでいる。

育成のためのプログラムを実施後、高校生からトレーニングを始めてもトップレベルを目指すことができまた競技団体が受け入れ可能である7つの競技(ボート、ボクシング、レスリング、ウエイトリフティング、自転車、カヌー、アーチェリー)のうち適性のある競技を選手が選択する。高校入学後は各競技団体による本格的な指導が行われる。

(2) 国体強化部活動

東京都教育委員会は、「東京都競技力向上基本方針・実施計画」(平成20年3月)に基づき、競技人口の少ない種目を対象とした強化部活動候補を指定し、組織的・計画的に部活動の育成・強化を行っている。

競技種目及び指定する学校・部活動は、11種目、16校、18部で、アーチェリー部では都立第四商業高校アーチェリー部、都立山崎高校アーチェリー部の2校が指定されている。具体的取組の例には、①部員数の拡大と活動内容の充実、②拠点となる活動場所の選定、③活動に必要な用具や設備の計画的整備、④関係する競技団体によるジュニア育成との連携及び専門的指導者の導入、⑤具体的目標水準の設定と競技大会等への積極的参加があげられる。

(3) 課題

アーチェリーにジュニア期から身近な地域で親しみ適切な助言やサポートが受けられる体制は、競技人口増加の点だけでなく競技力向上においても貴重である。ジュニア期からの一貫した指導には、高校の指導との連携が欠かせないと考える。

インターハイ、国体では、70mの行射で争う。しかし、現在70mの長距離を行射ができる射場をもつ学校は少ない。普段は、近射や短距離の練習をし、月に1度程度、射場に長距離練習に行く学校が多い。長距離練習拠点の確保が緊急の課題である。

参考文献

- ・「東京都競技力向上基本方針・実施計画～東京アスリートの現在と未来を支える仕組みづくり～」
(平成20年3月 東京都競技力向上推進本部)
- ・「めざせ！国体・オリンピック選手！！東京育ちのアスリートを見つけ・育て・活かします！」
～東京都ジュニアアスリート発掘・育成事業～
東京都教育委員会 <http://www.metro.tokyo.jp/> (平成23年12月現在)
- ・「国体強化部活動候補の指定について」
東京都教育委員会 <http://www.metro.tokyo.jp/> (平成23年12月現在)

《事例紹介》 部活動の活性化 ～相撲専門部としての取り組み～

相撲専門部 都立足立新田高等学校 満留久摩

(1) はじめに

部活動の活性化を考える時、「活性化」という言葉の本来の意味からすれば、競技力の向上も、競技の普及・部員の増加も、また競技とは質の異なる地域貢献活動などの展開も、その中に包摂されることとなる。しかし、研究部の分科会構成を考えれば、第3分科会の「部活動の活性化」とは、第1分科会の「競技力の向上」の対概念としての活性化、すなわち普及振興、競技人口の増加などを眼目とする活性化をさすと考えるのが一般的であろう。今回はこうした意味での活性化を目指し、相撲専門部として行っている取り組みのいくつかを紹介したい。

(2) 現状と課題

ここ10年の東京都高体連相撲専門部加盟校数の推移は、平成13年度の9校から平成22年度の8校まで、毎年10校弱でほぼ横ばい傾向を示している。(この間、最高時10校:H13・20・21、最低時7校:H18)しかし、登録選手数に目を向けると、平成13年度には77名であったものが平成22年度には34名と、その数は半減している。各校の努力により、何とか部は存続しているが実際に相撲を取る者は漸減しているというのが実態である。都の高校相撲界にとって、今まさに、底辺の拡大・競技の普及は喫緊の課題となっている。こうした状況の中、専門部では、高校からの新規参入者に対するハードルを低くすること、また一部の強豪のみならず一人でも多くの競技者達が活動に参加することの充実感や達成感を味わえるような環境を整えることを企図し、いくつかの具体的な活性化策を展開している。

(3) 取り組み事例の報告

① 競技初心者のための「軽量級」の実施

東京都では現在、春季大会において未経験者を主たる対象とする「軽量級」を設置し、競技会を実施している。春季大会は関東大会の予選にあたる大会で、関東大会の階級設定に従い、もとより「軽量級」「重量級」「無差別級」の三階級が設定されていた。ここへ、標準的な体格の生徒の相撲競技への参入と、未経験者の競技への抵抗感や相手に対する恐怖心の除去を目的に、新たな階級として「軽量級」を設定した。(これに伴い、従前の「軽量級」を東京都では特に「中量級」と呼び、差別化を図っている)この階級の競技方法としては、原則として「中量級」終了後に、そのベスト4を除く中量級のメンバーで再度対戦を行い、順位を決定する形を採っている。中学時代より相撲経験のある者はそれなりの体重を有する者が多いため、そもそも軽量級に該当する相撲経験者の数は限定されている。その上で上位進出者を除いた階級を設定することで、実質的にこの「軽量級」は、「初心者大会」の意味合いを強く持つこととなる。

一般の生徒には「相撲は体格の充実した者の競技」という心象形成が強くなされているため、自分と同程度の体格の者同士で、かつ未経験者同士で競技できるとなれば、相撲という競技へのハードルは格段に低くなる。また、何とか大会出場にこぎつけたが、一回戦で巨漢強豪選手と対戦し、一秒で跳ね飛ばされ、せっかく持った相撲への興味関心が一挙に拒絶感にかわってしまうという危険性も少なくなる。拮抗する体格、体力の者が互いに勝敗を競い合う楽しさを知ることが、未経験者をして相撲への興味関心を喚起し、接近行動へ至らしめる最も重要な策となろう。現場で指導に携わる者としても、部員の勧誘や、新規部員および体の小さな部員のモチベーションコントロールのために、この階級を設定・実施していることは、有効に作用していると実感している。課題としてはこの取り組みが現在のところ東京都に限定されている点である。他県やブロックまでに広まれば、高校からの新規参入者が更に増加していく可能性もあると考えている。

② できる限り多くの生徒に機会を与える全国選抜大会への参加校選抜方法の工夫

高校相撲には、インターハイ、国体、全国新人戦といったメインの大会のほかに、5月の金沢大会、8月の十和田大会、9月の宇佐大会と、全国規模の選抜大会が3つある。これらの大会への出場校選抜に関して、

東京都高体連相撲専門部としては、同一年度一校一大会のみの出場を原則としている。すなわち強い1校に全ての全国大会の出場権を付与するのではなく、異なる3校に全国大会に出場する機会を与えるという方法を採用している。(実際には宇佐大会については6月の関東大会の結果如何で東京都自体に出場権が与えられない場合もある。その場合は、2校が金沢と十和田の大会に出場することとなる。)全加盟校数からすれば全国大会出場枠3という数字は大きい。全国大会への門戸は広く開かれているといえる。優勝は難しくとも2位3位に入ることによって全国への道が開かれるとなれば、高校から始めた者も十分に全国大会を目指せる。このシステムは競技力の底上げにもつながるが、何よりも初心者で始めた選手のモチベーションを強化することに裨益するところ大と考えている。実際に、このシステムで全国選抜大会に出場し、そのことが最高の思い出として忘れられない、高校で相撲をやってみてよかった、という声も多く、この取り組みに関しても、現時点でその意義ありと考えている。

(4) まとめ

上記のほかにも、専門部としては、様々な競技力の選手が参加できる合同合宿を実施し積極的に選手間の交流を持たせたり、恒常的には相撲部活動に参加していない生徒も大会出場を契機に相撲部活動に取り込んでいけるよう、大会出場条件としての選手登録制を緩和したり、他競技からの助っ人部員の出場も想定し、他種目(柔道やラグビーなど)の競技会日程を考慮し、相撲大会の年間予定を立てるなど、様々な企画や弾力的対応・処置を行っている。

これらの方策が実際のところどれだけ奏効しているか、評価・検証は難しい。しかし、実際に今年度の春季大会軽量級優勝者は高校から相撲を始めた選手であり、同選手は都3位校のメンバーとして宇佐大会に出場、全国の舞台でも1勝をあげている。こうした方策が生かされた好個の一事例といえよう。

もっとも、最終的には、こうした専門部の取り組みよりも、各現場、各校での顧問や部員による普及のための草の根活動によってこそ、何とか相撲競技者の確保維持がもたらされているのが現実であろう。専門部としては、今後も普及のための組織的・計画的方策を積極的に工夫・案出し、実践していけるよう、より一層努力していかなければなるまい。

(5) おわりに

本来的に言えば部活動はゲマインシャフト的組織活動であり、部への所属も活動への参与も、その意思決定は部員の側にある。部活動は指導者が与え、施すものではない。指導者はむしろ“仕掛け人”である。部員が活動しやすく、魅力的な環境をいかにして整備するか、また潜在的部員をどれだけ発掘し、取り込んでいけるのか。そして部員が自身の取り組む活動に真に魅力を感じ、自らの手でそれを周囲に啓蒙し、普及させていくようなムーブメントを創出できないものか。方図もなく遠大な夢物語かもしれない。しかし、地道に部員一人ひとりに粘り強く部活動の様々な可能性を示していくこと、そしてそうした視点を忘れず絶えず工夫と変革に前向きであること。存外、地道な一步一步の中に活性化のための答えはあるのかもしれない。

(6) 追記

拙稿は、論の証左となる統計および論拠となる資料に乏しく、全く研究としての体裁をなしていないが、あくまでも事例紹介ということでご海容願いたい。

本稿が、仮にも、日々部活動の活性化を目指す諸賢に何らかの参考となれば幸甚である。

東京都高等学校体育連盟「研究部」規約

第一章 名称及び事務局

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

第二章 目的

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

第三章 事業

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

第四章 組織及び委員

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

第五章 役員

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

- 第7条 役員は、委員会において選出する。

第8条 役員の仕事

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

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

第六章 会議

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

第七章 会計

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

第八章 附則

- 第14条 本規約は、本連盟常任理事会の議決を得て変更することができる。

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

役員を選出に関する細則

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

東京都高等学校体育連盟

<研究部>

組織と名簿

※氏名の太文字は、新部員。

2011年

役職名	氏名	専門部	所属	勤務校	〒	所在地	電話	FAX	研究部役職	教科
新 部長	熊谷通真			都立大山	173-0037	板橋区小茂根5-18-1	03-3958-2121	03-3959-8591	都高体連副会長	
副部長 (委員長)	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	都高体連常任理事	国語
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		保体
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	03-5737-0154	第1分科会チーフ	地歴
"	塩田伸隆	空手道	武道	都立松が谷	192-0354	八王子市松が谷1772	042-676-1231	042-675-1237	第2分科会チーフ	化学
"	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	第3分科会チーフ	数学
"	沢辺治史	サッカー	団体	都立片倉	192-0914	八王子市片倉町1643	042-635-3621	042-635-0682		
"	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		保体
"	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		司書教諭
"	岡田勝行	ソフトテニス男子	個人	都立北多摩	190-0012	立川市曙町3-29-37	042-524-3903	042-527-1829		化学
"(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		保体
新 "	糸園容子	アーチェリー	武道	都立松が谷	192-0354	八王子市松が谷1772	042-676-1231	042-675-1237		英語
"	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		保体
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	0422-79-6261		化学
"	小林正和	軟式野球	団体	都立武蔵台特別支援学校	183-0042	府中市武蔵台2-8-28	042-576-7491	042-576-7526		木工/保体

氏名	専門部	所属	勤務校	〒	所在地	電話	FAX	研究部役職	教科	
征矢範子	陸上競技男子	個人	筑波大付属	112-0012	文京区大塚1-9-1	03-3941-7176	03-3943-0848	常任委員(会計)	保体	
黒木義郎	陸上競技男子	個人	巣鴨	170-0012	豊島区上池袋1-21-1	03-3918-5311				
黒須崇仁	陸上競技女子	個人	江戸川女子	133-8552	江戸川区東小岩5-22-1	03-3659-1241	03-3659-4994		保体	
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		地歴	
沢辺治史	サッカー	団体	都立片倉	192-0914	八王子市片倉町1643	042-635-3621	042-635-0682	常任委員		
新 第一分科会 (競技力向上)	松田竜太郎	バレーボール女子	団体	都立南平	191-0041	日野市南平8-2-3	042-593-5121	042-593-1442		保体
	笹井拓也	バドミントン	個人	都立田無	188-0013	西東京市向台町5-4-34	042-463-8511	042-467-5534		国語
	熊澤弘安	テニス	個人	都立府中工業	183-0005	府中市若松町2-19	042-362-7237	042-369-8445		工業(電気)
	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		保体
	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	常任委員	司書教諭
	奥 正克	ハンドボール	団体	都立つばさ総合	144-8533	大田区本羽田3-11-5	03-5737-0151	03-5737-0154	チーフ	地歴
	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		保体
新 16名	滝田裕幸	スキー	個人	麻布	106-0046	港区元麻布2-3-29	03-3446-6541	03-3444-2337		
	小林正和	軟式野球	団体	都立武蔵台特別支援学校	183-0042	府中市武蔵台2-8-28	042-576-7491	042-576-7526	監事	木工/保体
	久根下和利	ウェイトリフティング	個人	東亜学園	164-0002	中野区上高田 5-44-3	03-3387-6331	03-3387-6335		保体
新	杉浦翔太	ボクシング	武道	都立荒川工業	116-0003	荒川区南千住 6-42-1	03-3802-1178	03-3802-8218		工業

氏名	専門部	所属	勤務校	〒	所在地	電話	FAX	研究部役職	教科	
新 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		保体
	妹尾安起	自転車競技	個人	都立小平西	187-0032	小平市小川町1-502-95	042-345-1411	042-342-7483		
	田中玄太	卓球男子	個人	日本大学豊山	112-0012	文京区大塚5-40-10	03-3943-2161	03-3943-1991		公民
	嘉戸尚史	卓球女子	個人	都立南平	191-0041	日野市南平8-2-3	042-593-5121	042-593-1442		数学
	田島隆史	レスリング	武道	日本工業大学駒場	153-8508	目黒区駒場1-35-32	03-3467-2130	03-3467-2245		保体
	武田右子	フencing	武道	青山学院高等部	150-8366	渋谷区渋谷4-4-25	03-3409-3880	03-3409-5784		理科(生物)
	塩田伸隆	空手道	武道	都立松が谷	192-0354	八王子市松が谷1772	042-676-1231	042-675-1237	チーフ	化学
新 9名	飯島裕三	ホッケー	団体	学習院高等科	171-0031	豊島区目白1-5-1	03-3986-0221	03-5992-1016		古文
	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	03-5317-9300	03-3304-4328		国語

氏名	専門部	所属	勤務校	〒	所在地	電話	FAX	研究部役職	教科	
新 第三分科会 (部活動の活性化)	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		
	三原 学	バスケットボール男子	団体	安田学園	130-8615	墨田区横綱2-2-25	03-3624-2666	03-3624-2668		保体
	岡田勝行	ソフトテニス男子	個人	都立北多摩	190-0012	立川市曙町3-29-37	042-524-3903	042-527-1829	常任委員	化学
	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		
	太田浩二	バレーボール男子	団体	都立忍岡	111-0053	台東区浅草橋5-1-24	03-3863-3131	03-3863-3153		保体
	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	0422-79-6261	監事	化学
	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	委員長	国語
	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	副委員長	保体
	野付将貴	弓道	武道	都立晴海総合	104-0053	中央区晴海1-2-2-1	03-3531-5021	03-3531-5024		地歴(日本史)
	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	常任委員	保体
	金持拓身	柔道	武道	桐朋	186-0004	国立市中3-1-10	042-577-2171	042-574-9898		保体
	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	常任委員	保体
	満留久摩	相撲	武道	都立足立新田	123-0865	足立区新田2-10-16	03-3914-4213	03-3911-1692		保体
	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		保体
	池田瑠里	ボート	団体	都立日本橋	131-0041	墨田区八広 1-28-21	03-3617-1811	03-3612-5396		保体
新 18名	糸園容子	アーチェリー	武道	都立松が谷	192-0354	八王子市松が谷1772	042-676-1231	042-675-1237	常任委員	英語
	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		社会
	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	チーフ	数学

