

平成25年度



第10回 東京都高等学校体育連盟
研究大会 紀要

期日 平成26年2月15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

平成 25 年度 第 10 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 森 紗 英 子 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 通真 |
| 2. あいさつ | 東京都高等学校体育連盟会長 | 大井 俊博 |
| 3. 祝辞 | 東京都教育庁指導部体育健康教育指導課長 | 白井 克昌 |
| 祝辞 | 元東京都高等学校体育連盟会長 | 中川 恵 |

【講演】

15:20~16:30

質疑応答 10分

一流の「スポーツマンのこころ」～スポーツを通じての人間的成長のために～

岐阜経済大学経営学部教授 高橋 正紀

<< 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> | 新井 理仁(都立東大和高等学校・ソフトボール専門部) |
| <健康と安全> | 熊澤 弘安(都立府中工業高等学校・テニス専門部) |
| <部活動の活性化> | 余宮 賢(法政大学 高等学校・スケート専門部) |

【研究発表】

17:00~17:55

各発表 15分

質疑応答 10分

今年度は第10回大会ということで、過去9回分の発表を分科会ごとに振り返り、新たな課題を抽出し、発表します。

- | | | | |
|-----------|----------|-------------|-------|
| <競技力向上> | 第1分科会 代表 | 都立つばさ総合高等学校 | 奥 正克 |
| <健康と安全> | 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> | 第3分科会 代表 | 帝 京 高等学校 | 工藤 慶之 |

<<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 | 大本 静代 |
| <司会者> | 東京都高等学校体育連盟 事務局長 | 采野 慶明 |

目 次

あいさつ

東京都高等学校体育連盟会長 大井 俊博

大会役員

開催要項

講 演

一流の「スポーツマンのころ」～スポーツを通じての人的成長のために～

岐阜経済大学教授 高橋 正紀

研究発表

今年度は第 10 回大会ということで、過去 9 回分の発表を分科会ごとに振り返り、新たな課題を抽出し、発表します。

＜競技力向上＞ 第 1 分科会

「10 年を振り返る」

第 1 分科会 代表

都立つばさ総合高等学校

奥 正克

＜健康と安全＞ 第 2 分科会

「健康と安全」の歩み 10 年を振り返る

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＞ 第 3 分科会

「過去から現在、そして未来へ」

～過去の活動を振り返ることで現在を見つめ直し、将来への展望につなげる～

第 3 分科会 代表

帝 京 高等学校

工藤 慶之

研究部規約

研究部 組織と名簿



研 究 大 会 に 寄 せ て

東京都高等学校体育連盟
会 長 大 井 俊 博

平成25年度、第10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ご協力と関係者の方々のご支援により開催できますことを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とらわれることなく、運動を通しての生徒の健全育成を主眼に置いた、効果的で安全な実施のあり方や健康の維持増進、さらに、普及啓発にも視野を広げていくことが重要だと考えます。

さて、我が国においては、平成22年8月に『スポーツ立国戦略』が策定されたことを受け、平成23年6月に『スポーツ基本法』が制定され、8月に施行されました。これらの法律は、スポーツを通じて生涯にわたり私たちの生活を豊かにすることの重要性に鑑み、国や地方公共団体、そしてスポーツ諸団体を始めとする関係者の協力の下、より良いスポーツ環境の実現を目指し制定されたものです。

東京都においては、昨年9月の2020年オリンピック・パラリンピックの東京開催が決定した勢いで、スポーツ祭東京2013（東京国体）では総合優勝を勝ち取ることができました。そして、本年、平成26年には、東京都が主管となり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。このようなスポーツへの興味・関心が高まる中、本連盟としても、競技力の向上を図るとともに、健康や安全に留意しながら、生涯にわたってスポーツを実践していくことができる環境を整え、普及・啓発を図る在り方を具体的に研究開発することは大変重要なことだと考えます。これからも、この研究大会がさらに充実・発展し、高等学校、さらには我が国におけるスポーツ活動の活性化に寄与することを期待しております。

結びに、本研究大会の開催に向けご尽力いただきました研究部を始め関係専門部の皆様や、会場を提供していただいております目白大学を始め、ご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ご挨拶とさせていただきます。

平成 25 年度 第 10 回 東京都高等学校体育連盟研究大会 役員

会長 大井 俊博

副会長 金野 眞行 山下 敬緯子 熊谷 通眞 小岩 利夫 西塚 春義

参与 大本 静代 高橋 秀信 伊東 直晃 采野 慶明 神津 秀章 田中 茂好
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 田中 康之 武田 雅文 新井 理仁
田中 玄太 征矢 範子 武田 右子 満留 久摩
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 高松 清 印藤 雅徳 橋爪 里実 伊東 和哉

会場 稲垣 哲人 新井 理仁

会計 征矢 範子

紀要 嶋崎 雅規

(表紙) 奥 正克

記録(写真) 沢辺 治史

記録(録音・テープ起し) 中塚 義実

受付 征矢 範子 武田 右子 塚田 智世 田中 康之

司会者 大本 静代

発表 奥 正克 塩田 伸隆 工藤 慶之

全国高体連研究大会報告 中塚 義実 新井 理仁 熊澤 弘安 余宮 賢

平成 25 年度 第 10 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 26 年 2 月 15 日 (土) 午後 3 時～午後 6 時
- 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)
今年度は第 10 回大会ということで、過去 9 回分の発表を分科会ごとに振り返り、新たな課題を抽出し、発表する。
「競技力の向上」 (競技力) 研究部第 1 分科会代表・奥 正克
「健康と安全」 (安 全) 研究部第 2 分科会代表・塩田 伸隆
「部活動の活性化」 (普 及) 研究部第 3 分科会代表・工藤 慶之
(2) 講 演 講師 高橋 正紀 氏 (岐阜経済大学)
(3) 全国高体連研究大会 報告 課題研究・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・課題研究 各 5 分
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 〒173-8555 板橋区稻荷台 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 26 年 1 月 20 日 (月) 必着

講演

一流の「スポーツマンのこころ」 ～スポーツを通じての人的成長のために～



高橋 正紀

岐阜経済大学経営学部教授

1985年3月 筑波大学体育専門学群卒業（体育学士） 蹴球部所属

1987年3月 筑波大学大学院体育研究科修了（体育学修士） スポーツ哲学専攻

1996年10月～1997年3月

ドイツ国立ケルンスポーツ大学（特別継続教育コース正規学生）

2004年10月～岐阜大学大学院医学研究科 神経統御学講座 スポーツ医科学分野 研究生

2012年11月 博士（医学）岐阜大学 乙第1461号 取得

JFA A級コーチ・GFAチーフインストラクター・GFAキッズリーダーインストラクター

「スポーツマンのこころ」という演題で、2007年より現在までに全国の高校を中心に指導者から小学生までを対象に275回の講演を行う。

一流の「スポーツマンのこころ」

～スポーツを通じての人間的成長のために～

1. スポーツを知る

1.1 スポーツとは？

1.2 ゲームの意味

1.3 ルールの役割

1.4 スポーツの位置付 《非日常》

2. スポーツマンのこころ

2.1 基本・原点 「自分」へのベクトル

2.2 応用・展開 「仲間」へのベクトル

2.3 発展・総合力 「ゲーム」へのベクトル

2.4 《日常》と《非日常》を切り換える力

3. こころの癖を世界の常識に合わせる

3.1 Goodloser

3.2 勝敗に対する態度

3.3 強い相手の意味

3.4 ツキを呼ぶ魔法の言葉

研究発表

東京都高等学校体育連盟 研究部 第1分科会 (競技力の向上)

10年間を振り返る

東京都高体連 研究部 第一分科会 代表 ハンドボール専門部

東京都立つばさ総合高等学校 奥 正克

1 はじめに

東京都高等学校体育連盟研究大会が、10回目を数えることになったのを機に、各分科会が過去10年間を振り返る発表をすることになった。筆者は、平成20年、現任校に異動した年にハンドボール専門部の常任委員となり、翌年には研究部の常任委員にいつの間になくなってしまっていたのであるが、この発表の準備をしてみると、もう5年も研究部の活動に関わっていることにあらためて気付かされたのであった。

筆者自身発表者になったこともあるが、都高体連の研究大会に6回参加した経験をもとに、多少の雑感を以下に述べてみようと思う。ここ数年、都高体連の〈競技力の向上〉の部門の発表は、目に見えた変化があると思うからである。

2 〈競技力の向上〉過去の研究発表一覧

まずは、過去9回の都高体連研究大会における発表一覧を示そう。氏名の後の括弧の中の記載は、(勤務校 専門部名)である。所属校は発表当時のものである。

研究発表一覧

第1回(平成16年度)【会報22号】

- ①山崎哲夫(都南平 ボクシング)「高校の部活動での競技力の向上」～東京都立野津田高校ボクシング部での実践～
- ②家弓明丈(都小金井工 テニス)「サーブ動作における肩筋肉の活用と練習法についての若干の考察」

第2回(平成17年度)【会報23号】

- ③荒川智行(都北園 男子バレーボール)「練習の効率化」～北園高校バレーボール部の取り組み～

第3回(平成18年度)【会報24号】

- ④横森将史(藤村女子 女子バスケットボール)「藤村女子高等学校バスケットボール部強化活動報告」
- ⑤浦野浩一(都北園 サッカー)「学校別の部活動の関する一考察」－私が経験した3校の事例から－

第4回(平成19年度)【会報25号】

- ⑥諫見雅隆(都青山 ラグビー)「ラグビー全東京高校代表強化の取り組み」－国体優勝を目指して－
- ⑦木曾博(帝京 柔道)「女子柔道の強化」

第5回(平成20年度)【会報26号】

- ⑧乃美弘樹(都晴海総合 弓道)「弓道における競技力の向上」
- ⑨安原正樹(日出 ソフトボール)「国体予選を突破するための方策」

第6回（平成21年度）【会報27号】

⑩征矢範子（筑波大附 陸上競技）／奥正克（都つばさ総合 ハンドボール）／井口成明（東大附高 水泳）「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7回（平成22年度）【会報28号】

⑪黒木義郎（巣鴨 陸上男子）／黒須崇仁（江戸川女子高 陸上競技）「高校生短距離競技者のレースパターンについて」

⑫奥正克（都つばさ総合 ハンドボール）「投げの動作」

第8回（平成23年度）【会報29号】

⑬熊澤弘安（都府中工 テニス）「サービスを入れる」

⑭黒木義郎（巣鴨 陸上競技）／黒須崇仁（江戸川女子高 陸上競技）「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

第9回（平成24年度）【会報30号】

⑮黒須崇仁（江戸川女子 陸上競技）「東京都高体連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・跳躍をテーマとして～

⑯黒木義郎（巣鴨 陸上競技）「東京都高体連陸上競技専門部研究班の取り組みについて」～東京国体への強化サポート～（紙上発表）

なお、過去の研究発表は、毎年度刊行されている東京都高等学校体育連盟会報に掲載されているので参照されたい。さらに、研究大会の紀要も本刊同様に毎回発刊しているので、ぜひ、来年度以降も研究大会に参加していただきたいと思います。

3 研究発表の動向

まず、過去9年間で計16本の＜競技力の向上＞の研究発表の傾向を、やや大雑把ではあるが、以下のように整理してみた。なお、丸囲みの数字は、「**2 ＜競技力の向上＞過去の研究発表一覧**」に示した通し番号①～⑯である。

- A) チームを強くするための方策…①
- B) 選手獲得・部活動の運営…③・④・⑤
- C) 国体強化…⑥・⑨・⑭・⑮・⑯
- D) 選手個人の技能の向上…②・③・④・⑦・⑩・⑫・⑬・⑭・⑮・⑯
- E) 競技の紹介…⑦・⑧
- F) 発表者の部活動が全国大会に出場…①
- G) 科学的な指導・分析…②・③・④・⑩・⑪・⑬・⑭・⑮・⑯
- H) 体育・スポーツ理論…②・④・⑩・⑪・⑭・⑮・⑯

この整理に従えば、発表者の興味関心は、選手個人の技能を向上させることに主眼をおいている指導者が多いといえよう。当たり前のこととはいえ、「競技力」＝「個人の技能」と捉える指導者が多いことがあらためて確認できる。また、選手個人の技能の向上を図るにあたって、体育理論・スポーツ理論に適合した科学的な指導・分析が必要であるとの認識を多くの指導者がもっていることも分かる。関東ブロック大会（いわゆるミニ国体）を勝ち抜いて本国体に出場するための国体チーム作りの紹介は2本あるが、チーム全体を強くするための方法に言及した発表は意外と少なく、相手のほうが強いチームの場合に、相手に勝つための戦術、選手起用に言及した監督論の発表は1本ある（⑨）。また、部のあり方、生徒の人間形成を中心にした発表も3本あるが、

限られた時間での効率的な練習(③)とか、チームの規律に言及したもの(⑤)が1本ずつある。

研究発表は、各専門部の持ち回りを原則としている。そのことも手伝ってか、各専門部からの発表者は、主に自らの指導経験に基づいた発表をおこなうという傾向があり、全国大会でも基本的には同様であるとみなしてよい。とくに、実績を残した指導者の経験の紹介は、貴重である。

一方、第1分科会では、平成21年度に、陸上競技専門部の征矢範子教諭(筑波大附)を中心に、各競技に共通した課題を体育理論の側面から分析するために定期的に分科会を持って活動したことがあり、第6回大会の発表に結実した(⑩)。この発表が嚆矢となり、第7回大会(平成22年度)から第9回大会(平成24年度)にかけて陸上競技専門部研究班の取り組みが、黒木義郎教諭(巣鴨)と黒須崇仁教諭(江戸川女子)の両名によって報告された(⑪、⑭～⑯)。この発表はかなり高水準なもので、「全国高等学校体育連盟研究大会 開催基準要項 10 研究発表の表彰」に基づき、平成24年度の黒木教諭の紙上発表(⑯)は、平成24年度の全国研究大会(栃木県)で表彰された。今年度が、第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会(スポーツ祭東京2013)開催年度であったこともあり、ここ数年は各専門部とも国体強化のための様々な支援を東京都教育委員会から受けることが出来た。陸上競技専門部の発表はそのたまものであるという側面も見逃せない。

4 全国研究大会との比較

筆者は、平成21年度から平成23年度の3年間、全国高体連研究大会に参加する機会をいただくことが出来た。都高体連研究大会で全国大会報告を行った経験から、全国研究大会では、全国高校総体・全日本選手権・全国選抜大会などに出場した実績をもつ指導者の指導経験の発表が多いと感じている。また、他都道府県における各競技の国体強化に関する報告も多いと感じる。全国レベルの実績を残している指導者は人間的に魅力がある人物が多く、一種のカリスマ性を感じさせる。

一方東京都の研究大会では、チーム強化から、個人の運動能力・競技能力の向上に興味関心が移っていると感じられる。トップアスリートの育成もさることながら、「普通の」高校生をどのようにして上手な選手に育てるか、そのための練習方法はなにか、といったことに関心が集まっていると評価することが出来るだろう。ここ数年、陸上競技の発表が中心を占めてきたこともあり、選手のパフォーマンス向上に焦点が絞られているといえる。

5 これからの発表に期待すること

先述のとおり、過去9年間の発表において、チームスポーツにおける「戦術」がテーマになったことが極めて稀である。筆者は、ハンドボール専門部所属だが、自身にハンドボール経験がなく、また、ハンドボールは高校生になってから始める選手が多いという現状があり、そのため興味関心が効果的な練習方法の確立という側面に傾いてきたという経験をしている。そこで、チームスポーツの指導者の立場から、次の観点からの発表が次回以降出てくることを期待したい。

A) 試合に勝つための戦術の紹介

世界最先端の戦術、セオリー、経験の浅い指導者や高校生に理解しやすい戦術、相手のほうが強いと感じる場合に採用する戦術、などの紹介

B) 監督論

チーム把握の方法の紹介、試合に勝つための選手起用(先発選手の選び方、選手交代のタイミング)、チームワークを育む方法、チーム内の規律を維持する方法の紹介

強いチームを作るために必要なことの紹介

C) 試合に勝つために重視すること

練習方法なのか、選手起用・戦術なのか、監督の采配なのか、など、競技特性を踏まえた上での理論の紹介

ベスト 16、ベスト 8、優勝、全国大会出場、全国大会優勝など、各チームの指導者が持つ当面の課題（「壁」と称することが多い）を突破するための、指導者理論が数多く紹介されるとよいと考えます。我こそは、と思う各競技の顧問の先生の意欲的な参加を切に願います。

6 スポーツ振興法からスポーツ基本法へ

平成 23 年 6 月 24 日に交付されたスポーツ基本法¹⁾は、基本理念（第 2 条）で、スポーツが「豊かな人間性を育む基礎となるものであるとの認識の下に、学校、スポーツ団体（スポーツの振興のための事業を行うことを主たる目的とする団体をいう。以下同じ。）、家庭及び地域における活動の相互の連携を図りながら推進され」るべきものとうたっているほか、基本的施策（第 3 条）において、スポーツに関する科学研究の推進等（第 16 条）、優秀なスポーツ選手の育成等（第 25 条）、国民体育大会及び全国障害者スポーツ大会（第 26 条）、国際競技大会の招致又は開催の支援等（第 27 条）、企業、大学等によるスポーツへの支援（第 28 条）、ドーピング防止活動の推進（第 29 条）の各条を設けている。国がスポーツの社会的役割および効用を最大限評価するものとなっているといえよう。

過去 9 年間の都高体連の研究大会の発表内容は、はからずも概ねスポーツ基本法の趣旨に沿ったものとなっており、この法律が日本のスポーツ界の課題を的確に言い当てる性格を有していることは明らかなのであろう。東京都では、今年度に国体が実施され、来年度には高校総体が実施される。さらに、2020 年には夏季オリンピックの開催都市に東京が選出されており、スポーツ振興という側面ではかなり重要な局面を迎えることになるのは間違いない。東京からトップアスリートが数多く輩出されるためにも、競技力の向上は喫緊の課題といえよう。

7 まとめ～ぜひ研究部へご参加を

筆者は、ハンドボール専門部に入ってからすぐに、この研究部にも参加し始めた。もう 6 年目になるが、全国研究大会への参加や、都研究大会の発表などの貴重な機会をいただいた。研究部での活動が、なんとなく我流で行っていた部活動指導を、根本から問い直すきっかけの 1 つになったのは間違いない。

また、ほぼ学期に 1 回のペースで行われる常任委員会や分科会では、他校・他競技の先生方と交流を持つことができた。部活動のことだけではなく、学校行事・カリキュラム・クラス運営など、公務全般に関わる情報交換が出来たことで教員としての幅が広がったと感じている。

筆者の経験からではあるが、他校の先生との交流の機会となるこの研究部への参加が、これからの教員生活にとって必ず有意義なものになると確信している。数多くの若い先生方に、ぜひこの研究部に参加して頂きたいと切に願うものである。

註

1) 文部科学省 HP http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kihonhou/attach/1307658.htm

「健康と安全」の歩み 10 年を振り返る

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

平成 16 年度に第 1 回研究大会が開催され 10 年という節目の年を迎える。「教育の専門職で組織される高体連が研究活動を疎かにすることは許されない」と、先達の強き思いから、約 3 年の準備期間を要し、満を持して発足したと聞く。研究活動の理念を再度“心に刻む”とともに、現状の把握及び展望を明確にするべく、「健康と安全」に関する研究活動の歩み、10 年間を振り返ることとする。

2. 研究テーマ選定の経緯

(1) 東京都高体連研究部第二分科会「健康と安全」；研究テーマの概要と相互関連性について 表 1

	年 度	ア ン ケ ー ト 調 査	研 究 テ ー マ
第1回	平成16年度		「空手道競技の安全対策について」～東京都空手道専門部の取り組みについて～
第2回	平成17年度	各専門部対象	「身近に在るスポーツ傷害治療院」
第3回	平成18年度	各専門部対象	「身近に在るスポーツ傷害治療院集約Ⅱ」
第4回	平成19年度	全国高校総体都参加選手対象	「競技別スポーツ傷害と治療」
第5回	平成20年度	全国高校総体都参加選手対象	「総体出場選手の自己管理とアンチドーピング」
第6回	平成21年度	全国高校総体都参加選手対象	「総体出場選手の自己管理について」
第7回	平成22年度	全国高校総体都参加選手対象 5・6支部陸上競技部顧問対象	「総体出場選手の自己管理について」 「陸上競技種目における健康と安全に関する一考察」
第8回	平成23年度	全国高校総体都参加選手対象	「総体出場選手の自己管理について」
第9回	平成24年度	都道府県各専門部対象、全国審判有資格者対象 東京都都顧問対象、東京都選手対象 全国選抜大会出場選手対象	「空手道競技規定・審判規定の変更に伴う審判の在り方及び今後の課題について」 ～空手道競技における安全性の確保という視点から～

※平成24・25年も同様の全国高校総体都参加選手対象アンケート調査を実施 ～本年度紙上発表

第 1 回研究発表は、空手道競技の**安全対策**について、専門部の取り組みを紹介している。競技の特性、事故例に触れながら、過去 2 年間の公式戦受傷者記録簿データを基に分析を行い、安全対策を分かり易くまとめている。そこで示唆された事柄は、さらに大きなルール改正を機に喫緊の課題として取り上げられ、8 年後の全国研究大会に向けた取り組みに大きな影響を与えた。審判の判定が試合の流れを変えたり、怪我を多発させる可能性がある、と指摘。その対策は、審判技術向上を図る講習会への積極的参加と明言する。もちろん 10 年後の現在も変わらぬ結論であり、専門部の至上課題となっている。

第 2・3 回における調査研究は、視点を**有益な情報提供**に移し、“東京都高等学校のスポーツに関わる指導者及び競技者(生徒)のために、スポーツ傷害(障害・外傷)の早期治療・早期完治を願い、再発防止にも役立つものとするためのもの”であった。有益な情報提供として、**直接的な効果**をねらったものであると言える。

第 4 回調査研究において、全国高校総体都参加選手の**競技別受傷歴・受傷原因**などを精査、さらに受傷した選手が利用した治療施設の一覧表作成にまで発展し、完結させている。この第 4 回以降、調査研究に一つの**方法論**が生まれる。**全国高校総体都参加選手を対象としたアンケート調査**である。今年度に至るまで、調査項目の内容変更はあったものの、対象母集団の特性を活かした研究が続けられている。

(2) 「全国高校総体都参加選手対象アンケート調査」について

(1) アンケート調査方法

・実施時期 全国高校総体都参加選手結団式(7月上旬) 当日回収(後日提出可)

・形 式 A 4 用紙 1 枚、記号選択式（記述式回答若干あり、内容は(4)参照）

・競技名、学校名、学年、性別を明記

＊集計における配慮事項 ～ 特定の学校、個人に対するプライバシー保護

東京都代表結団式という名誉ある式典に便乗してのアンケートであるため、ややもすると疎かになりがちであるが、アンケート回答は個人情報そのものである。そして、氏名記入は無いものの、特定できてしまうことが多い。当然、学校、個人の不名誉、不利益とならぬよう、不必要なデータの絞り込みは行わない。

また、データが一人歩きせぬよう充分配慮する必要がある。

(2)集計作業 ～ 外部委託

＊例年、筑波大学大学院 体育経営学研究室の学生に、集計作業、基礎データの作成を依頼している。
公務多忙な我々にとって、作業効率上、大変助かっている。

(3)アンケート調査対象母集団の特性

特性とは ～

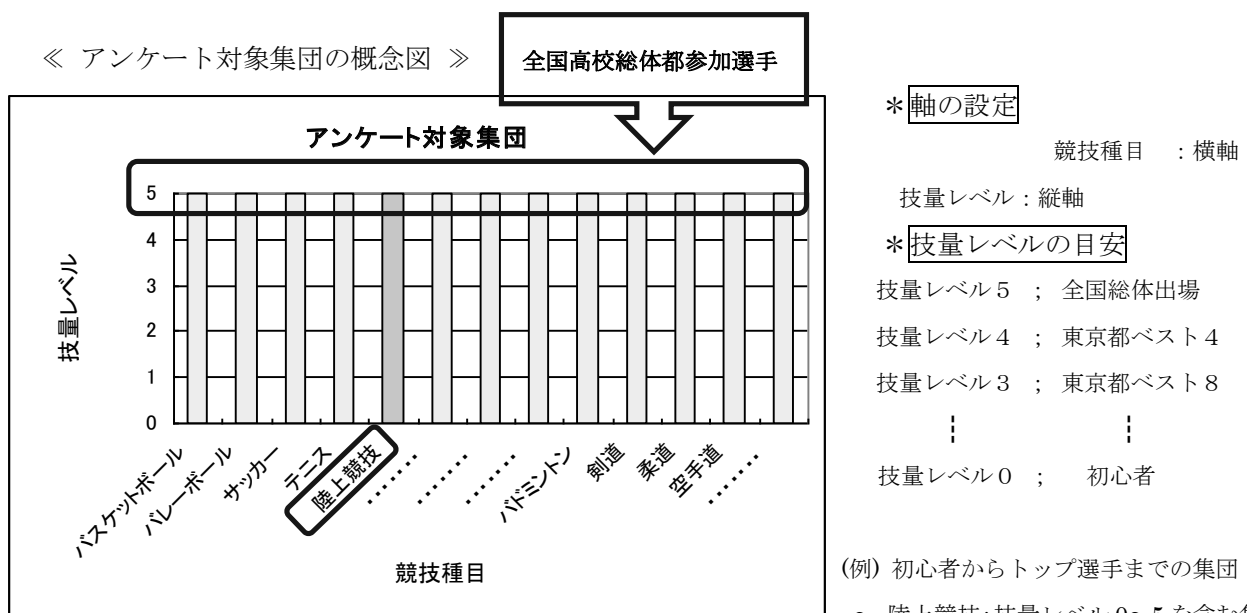
言うまでもなく、当該年度の全国総体都代表選手であり、
高校生トップアスリート集団であること

母集団をさらに、男女別・学年別・競技種目別に集計することもでき、各競技におけるトップ選手に関する調査から、その性差・年齢・競技特性を反映した有意な結果を得ることが期待できる。つまり、発展的調査研究が可能な母集団といえる。

また、必要に応じて、特定競技集団のアンケートを別途実施することにより、技量レベルに起因する傾向や特性を見る、発展的な比較研究を行うことも可能である。

現在、第二分科会として「健康と安全」をテーマに実施しているが、今後、競技力の向上、部活動の活性化といった側面でアンケートをとることも視野に入れていきたい。

《 アンケート対象集団の概念図 》



このようなアンケート対象集団の概念図を念頭に置き、どのような技量レベルの選手層を狙うのか、また、トップ選手集団以外から引き出される情報にも注目し、平成 22 年度調査研究を行った。アンケート調査は、従来通りの全国高校総体都出場選手の集団と、特定地域の陸上競技選手集団を対象として実施した。また、競技特性として、「走る、跳ぶ、投げる」といった人間の基本的運動能力を競う“陸上競技”を選定し調査を行った。(平成 22 年度研究紀要参照)

(4)アンケート調査 質問内容 (平成 21～25 年)

表 2

	年度	質問項目内容
第6回	平成21年度	①食生活について(栄養素、朝食、サプリメント、栄養摂取の方法等) ②怪我の予防について(テーピング、ストレッチング、ウォームアップメニュー等) ③精神的側面について(メンタルトレーニングの実施等)
第7回	平成22年度	①現在の体調について(怪我の有無、テーピング等) ②ウォームアップ、クールダウンについて(日々の練習、詳細メニュー等) ③日々の練習における「怪我予防対策」(記述式)
第8回	平成23年度	①食生活について(栄養素、朝食、サプリメント、栄養摂取の方法等) ②現在の体調及び怪我について(怪我の原因、テーピング、かかりつけの医者等) ③精神的側面について(意識調査、メンタルトレーニングの実施等)
第9回	平成24年度	①食生活について(栄養素、朝食、サプリメント、栄養摂取の方法等) ②現在の体調及び怪我について(怪我の原因、テーピング、かかりつけの医者等) ③精神的側面について(意識調査、メンタルトレーニングの実施等)
第10回	平成25年度	①食生活について(栄養素、朝食、サプリメント、栄養摂取の方法等) ②現在の体調及び怪我について(怪我の原因、テーピング、かかりつけの医者等) ③精神的側面について(意識調査、メンタルトレーニングの実施等)

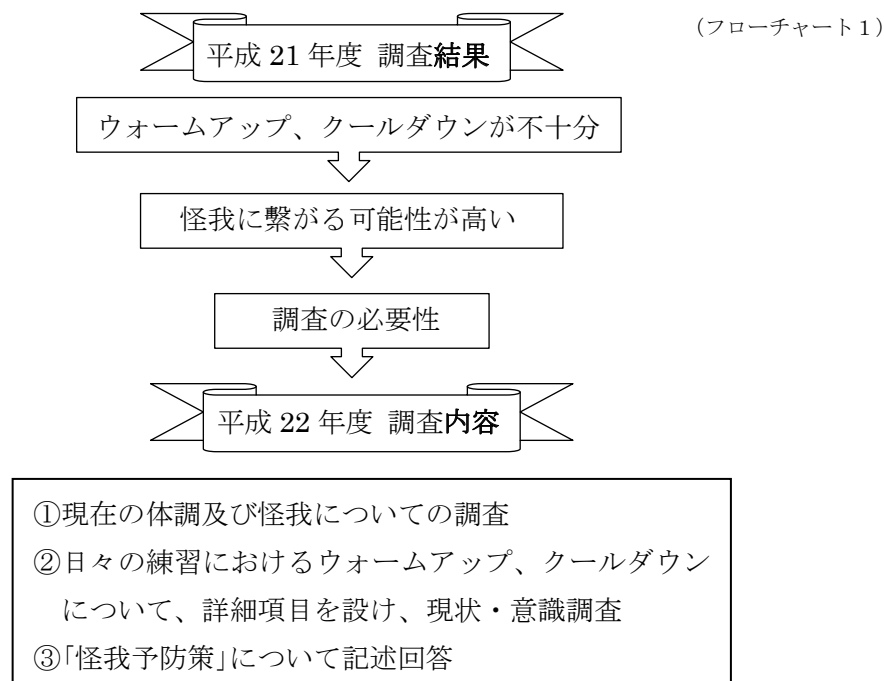
上記の表(表 2)は、平成 21 年度～25 年度調査における質問項目の概要である。

主に、選手の“自己管理”についての質問になっており、平成 23 年度～25 年度については、ほぼ同一の内容で実施し、経年変化の対象サンプルとした。((5)参照)

(5)継続的調査研究から得られたもの ～その 1～；事例紹介

平成 21 年度調査において、日々の練習における“ウォームアップ、クールダウンが不十分である”という結果から、“怪我に繋がる可能性が高い”と結論付けた。

これを受け、翌年のアンケートにおいて、その内容を体調管理、怪我の履歴、ウォームアップ・クールダウンメニューに関する詳細な質問事項を用意した。



調査の**結果**、全国総体を目前に控え、2割弱の選手が疲労気味。受傷者のうち、現在の状況を「だましだましの状態で不安」、「完治せずリハビリ中」との回答は、3～4割にのぼった。怪我の原因の半数は「自己過失」、さらにその理由を半数以上が「疲労蓄積のため」と回答。

また、「ウォームアップに対する認識度チェック」によると、「必要に応じて各自」、「時間がないときは省略」といった回答は男女ともに3割を超えていた。その理由は、「部活動開始時間が遅れ、練習時間を確保したいから」、「実践形式練習(練習試合)に時間を多くとりたいから」が大半であった。受傷者の半数が「**怪我の原因は疲労蓄積によるもの**」とする結果は、上記アップ、ダウンの認識低下同様に勝利至上主義に根ざした心理の結果といえる。

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。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。土日祝日と休みなく続けられる部活動において「疲労蓄積」は怪我の発生率を高めるだけであり、その**改善**が望まれる。

さらに、怪我予防策について、日々の練習における怪我、その関連性を探る糸口とするべく、具体例として記述回答を求めた。

このように、得られた調査結果を踏まえ、翌年さらに問題点を掘り下げることで現状を精査し、その原因究明と対策を研究した事例である。(フローチャート1)

(6)継続的調査研究から得られたもの～その2～；同一質問事項による**経年変化**の傾向

平成23～25年度にかけて、次の観点について同一内容で実施した。

【1】食生活について

【2】怪我防止について

【3】精神的側面について

“精神的側面”に関する質問事項に、“メンタルトレーニング”についての項目がある。一般に、“メンタルトレーニング”は「競技力向上」の範疇に置かれることが多い。心身ともに健全であろうとするには、心理的、身体的調整能力が必要と考え、敢えてこれを「健康と安全」で取り上げることとした。

全国高校総体都参加選手対象アンケート調査は、第4回(平成19年度)以降、7年目を迎える。研究テーマは、2(1)(表1)からもわかる通り、調査項目の内容変更はあったものの、対象母集団の特性を活かしたものであった。選手の“スポーツ傷害”についての調査、研究大会講演で示唆された内容を扱ったテーマ、2(2)(3)でも述べた“掘り下げた調査”を実施したものと、様々であったが、何れも“選手の**自己管理**”にその視点を当ててきた。平成24年度において、全国研究大会に向けたテーマを空手道専門部で取り上げたため、アンケート調査のみを実施していた。内容は、平成23年度と同様である(表2参照)。また、今年度もほぼ同一の内容で実施したため、奇しくも3年分の**経年変化**を見ることができるデータが用意された。

平成24・25年度分については、単年度毎の解析をせず、経年変化に注目しながら、或いは3年間の平均値をもってその傾向と特性を考察した。

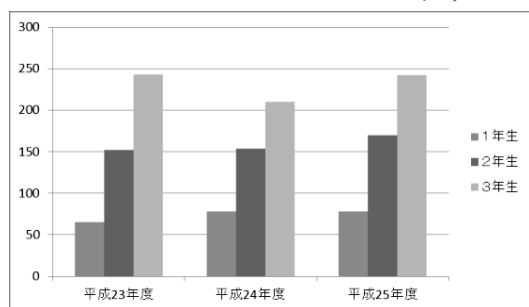
3. 「全国高校総体都参加選手対象アンケート調査の結果から」 総体出場選手の自己管理について ～ 平成 23～25 年度 調査結果報告

前節 2 (2) (6)で述べた通り、3年間の調査結果を示す。

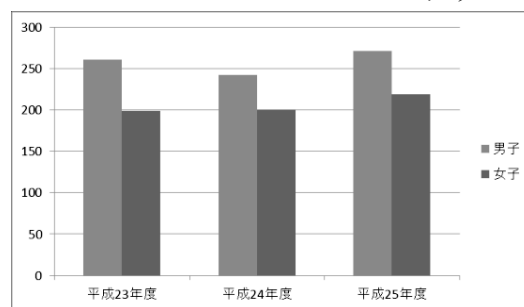
＊ 集計結果の解析について

紙面の都合上、経年変化に特徴を有するものについては、年度毎の数値を載せ、それ以外は該当項目の **3年間平均値**を算出した。また、データは**男女別**に分類し、その傾向、特性を考察した。

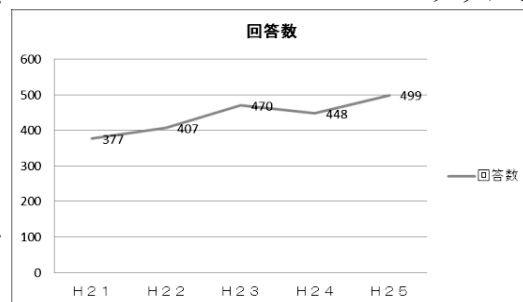
グラフ 1



グラフ 2



グラフ 3



出場選手について、各学年・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(グラフ 1、グラフ 2)。しかし、アンケートの回収率は(グラフ 3)に示した通り **増加傾向**にある。

本アンケート調査の定着は、参加選手諸君の理解と協力によるところが大きい。また、結団式当日の受付、配布、説明、回収等の煩雑な業務を、東京都高体連事務局の方々にお願いをしている。改めて心より御礼申し上げたい。

アンケート項目【1】食生活について

(1) バランスをとる中で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 年度調査より「**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る。

表 3

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 32.7%、女子 38.7%であり、女子の方が栄養バランスを考え、より**意識的に**食事をとっていることがわかる。

	有効%	
	男子	女子
炭水化物	27.3	29.0
脂質	1.2	0.5
タンパク質	26.1	18.0

(表 3)における数値は欠損値を除く有効回答全体に対する割合(**有効%**)を示し、平成 23～25 年度の平均値である。これ以降のデータも、但し書きがない限り同様にして算出したものである。

男女ともに“脂質”選択者はほぼゼロ、“炭水化物”の意識にあまり違いは見られない。しかし、タンパク質については、男子の方が重要と考えているようである。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せることが出来ない栄養素である。“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るが、単純に食生活において、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、部活命である男子が選ぶ食事は“肉”以外に考えられない。もちろん個人差は

あり、競技種目によってもその差はより顕著に表れると考えられる。一般に、女子はバランス良く食事を取りながらも、明日のハードな練習に耐えられるよう、“スタミナ重視”を求める結果と考えても良さそうである。

(2) 特に意識している栄養素

表 4

質問は“特に意識している栄養補給”であるが、(表 4)より男女別に上位 3 種を並べてみる。

男子 カルシウム・ビタミンC・鉄分 の順

女子 鉄分・ビタミンC・カルシウム の順

	有効%	
	男 子	女 子
カルシウム	43.3	27.7
鉄分	16.3	30.1
ビタミンC	28.2	27.0

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) における議論同様、“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 1L には、牛乳 1/4 本分のカルシウムと約 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を同時にとることでその吸収率は格段に高くなる(鉄の種類にもよる)。いずれにせよ、「意識的な食生活」を送っていると考えて良さそうである。

(3) 朝食について

表 5

質問の回答欄は、もう少し段階をつけた選択肢 ～
 しっかり・普通・少し・食べたり食べなかったり・ほとんど
 食べない とした。(表 5)に見られる男女の差は、先程

	有効%	
	男 子	女 子
しっかり食べる	59.1	66.3
ほとんど食べない	2.9	1.1

来の結論、“女子の方がバランス良くきちんとした食生活”を送っていることを伺わせる。

朝食をしっかりとすることは、スポーツ選手ならずとも食生活の基本と考えたい。

(4) 栄養摂取の方法について

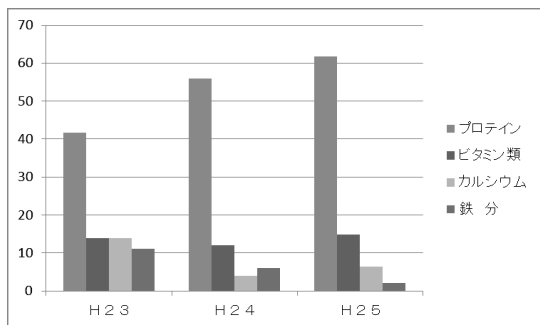
表 6

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であり、さらに具体的なサプリメント名称で答えてもらった。縦軸は、(表 6)“ある”に対する有効%である。

	有効%	
	男 子	女 子
あ る	21.0	15.1

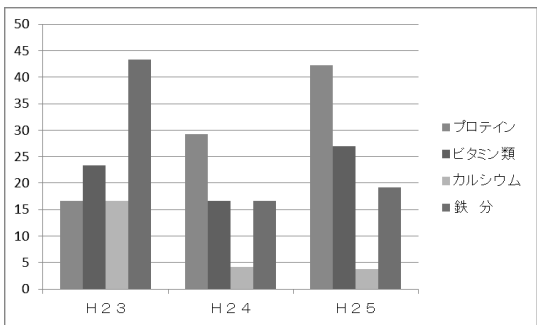
男 子

グラフ 4



女 子

グラフ 5



データの解析を行うにあたり、そのサンプル数が少ないこと、或いは不十分、不明確な回答から分類不能となるケースが多く見られた。そのため、大まかな傾向のみを読み取る事とした。

一般に、プロテインサプリメントは筋肉を維持または増強する目的で摂取されるが、それ自体は単なる「高タンパク食品」でしかなく、薬物的な筋肉増強効果はない。近年、宣伝効果も手伝って、高校生スポーツ選手層にまで普及してきている。ここで、プロテイン摂取の是非を問うことは控えるが、誤った認識のもとで誤っ

た摂取をすることだけは避けたいものである。

男子は、プロテインが最も多く、女子は年度毎のばらつきはあるものの、鉄分、プロテインの摂取が高くなっている。明らかに“強い身体づくり”を目的とする摂取と考えられるが、サプリメントはあくまでも栄養補助食品であり、うまくとれない栄養素の**補助剤**と考えるべきであろう。むろん、過剰摂取による“過剰症”など本末転倒である。

まとめ

本調査のデータを見る限り、特に深刻な問題はない。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。プロ選手であれば、きちんと栄養管理のなされた食生活の実現が可能であろう。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、部活動通信などを利用して、“高校生スポーツ選手栄養講座”等の基本的な情報提供をしてみるのも効果的かも知れない。

アンケート項目【2】体調及び怪我について

(1) あなたの体調は～

表 7

東京都の代表となり、結団式に臨む選手達に対する一番の関心事は、体調ではないだろうか。全国へと駒を進めた彼等、彼女等に対する期待は大きい。半数を超える選手達が、熱き夏のインターハイを前に“好調！”と答えてくれた。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。

	有効%	
	男 子	女 子
絶好調・好調	50.0	54.3
疲労困憊	4.0	2.1

(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」の経験について問いかけをした。引き続き、「はい」との回答に対して、さらに「いつ」、「場面」、「内容」、「現在の状況」さらに「怪我の原因」について聞いた。

表 8

	有効%	
	男 子	女 子
あ る	26.5	27.4

表 9

	有効%	
	男 子	女 子
通常練習	61.3	64.0

表 10

	有効%	
	男 子	女 子
完治・ほぼ完治	72.3	66.7
未完治	27.7	33.3

表 11

	有効%	
	男 子	女 子
自分に過失	30.3	47.3

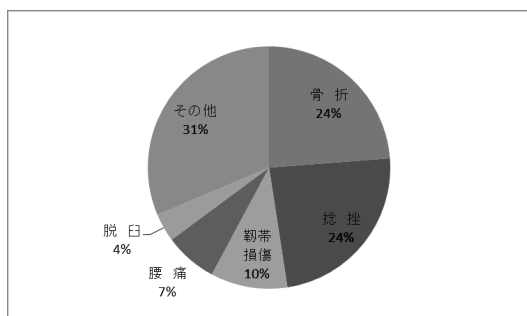
男女ともに3割弱が受傷歴を持つ(表 8)。「いつ」という受傷時期については、単純回答数から知ることができないので、平成 23 年度 3 年生だけを抽出し、学年毎の受傷者数を比較した。アンケート実施時期を考慮すると、学年間に際立った差異はみられなかった。「受傷場面」については、“通常練習時”との回答が男女ともに6割を超えた。活動時間の割合から考えても当然であろう(表 9)。

ここで「内容」については、少ないサンプル数、曖昧な表現の回答、或いは部位名称だけの記載が目立ち、傷病名を特定できないケースが多く見られた。尋ね方にも問題があったのでやむを得ないが、確定できる回答のみをカウントしたので、全体としての傾向のみをまとめておきたい。

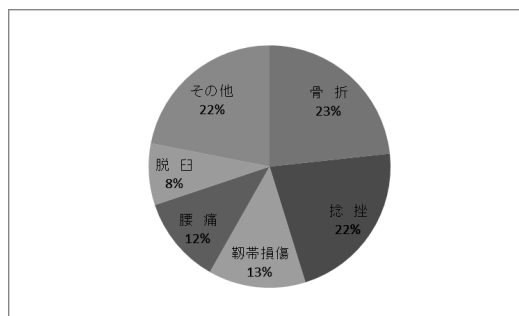
一般的なスポーツ外傷の種類をみると、捻挫が一番多く、次いで骨折、創傷の順に発生頻度は低下していく

(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者数値として表れてこない。

男 子 グラフ 6



女 子 グラフ 7



男女ともに、上位に「骨折」、「捻挫」、「靱帯損傷」が挙げられている。また、「捻挫」については、「足首」が最も多いことがわかる(男子 63.6%、女子 75.0%となったが、実際には7, 8割が足首捻挫と考えられる)。傷害名と発症部位を正確に知ることができれば、競技との関連性もある程度明らかになるだろう。また、グラフ 6,7 を比較する際、その傾向に性差が関係することも考えられる。

今後の課題として、明確な解析ができるよう、聞き方、回答方法を検討する必要がある。

また、「現在の状況」(表 10)については、男女とも約 7 割が、「完治」、「ほぼ完治」と答えるものの、「だましだましの状態で不安」或いは「完治せずリハビリ中」との回答(表中では「未完治」とした)が、男女ともに約 3 割とは少々不安な数値である。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」との回答が 13.9%であった。

次に、「怪我の原因」については、男子 3 割、女子 5 割弱の選手が「自分のせいである」と。また、その理由を聞くと、男女ともに約 5 割の選手が「疲労蓄積のため」と答えている。

つまり、「怪我の原因は疲労蓄積によるもの」という結果となる。

2 (2) (5)においても触れたが、土日祝日と休みなく続けられる部活動において、「疲労蓄積」は怪我の発生率を高めるだけであり、疲労解消のためのプログラム導入等、その改善が望まれる。

まとめ

平成 19 年度 4 月より、学校における部活動の位置付けを規則上明確にし、指導業務は本務となった。我々にとって朗報であった管理運営規則の改正は、同時に部活動指導に対する責任を改めて考えさせる機会を与えた。部活動中の怪我といった場合、学校管理下にあり、その指導者である顧問、学校長がその責任を負わなければならない。部活動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。スポーツに「怪我」はつきもの、ではすまないのである。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。スポーツ傷害の発生は、研究部調査において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、スポーツ種類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。

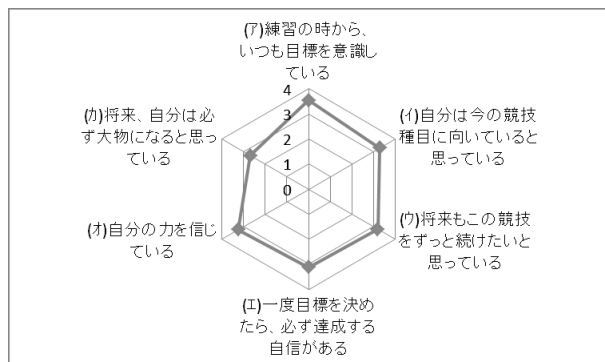
本調査結果が、「安全配慮義務」の再認識のきっかけとなって頂ければ幸いである。

アンケート項目【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。

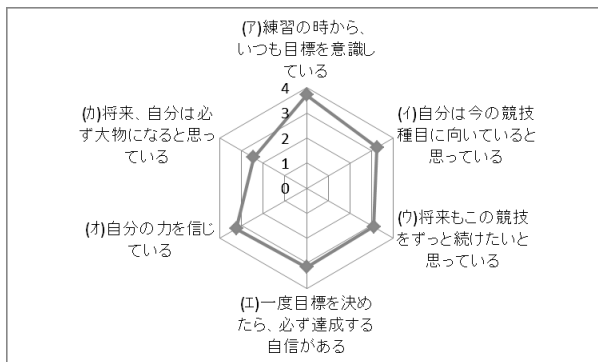
男 子

グラフ 8



女 子

グラフ 9



質問項目(a)～(g)について、“認識の強度”を数値化し、その平均値を求めたものである。

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

結果は、上記グラフの通りである。普段の練習において大切なことは、目標の設定である。明確に目標を意識した練習こそ、レベルアップへの近道といえる。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。(a)に対する回答は、男子 3.54、女子 3.71となり、女子の方が少々明確に目標を意識しているとの結果であった。また、全体の傾向としては男女間にあまり差はない。男女とも最も低い平均値となった(b)は、夢や目標を実現した未来の自分を“大物”と表現することに少々抵抗があったのかも知れない。また、全国総体で勝ち抜く選手達の目標設定として、長期的な将来像より短期的なもの、“優勝”であって当然であろう。

全体として、男女ともに目標意識が高く、自信や将来のビジョンを持っており、“やる気になっている状態”といえる。

次に、「日々の生活・練習の中でどのような“メンタルトレーニング”を実施していますか」という問に対する“はい”の割合を有効%で示したものである。(グラフ 10)

(a)スポーツ心理テスト等自己分析をしたことがある

グラフ 10

(b)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

(c)音楽を活用し気持ちの切り替えをしている

(d)常にプラス思考で物事を考えている

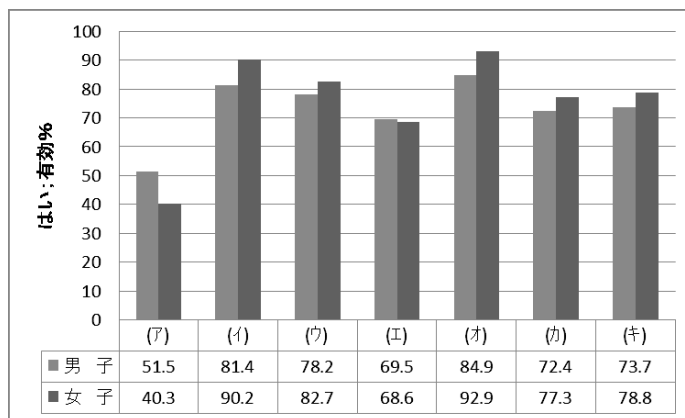
(e)周囲との調和をはかり、気持ちよく

練習や試合に臨めるようにしている

(f)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

(g)イメージトレーニングを大切にして、実践している



次に、「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

その平均値を出してみると、男女ともに3.53となった。

控えめな数値とはいえ、自分の能力を最大限出し切れているからこそ、この場にいるのであろう。

この問いかけをするとき、必ず頭に思い浮かぶ言葉がある。

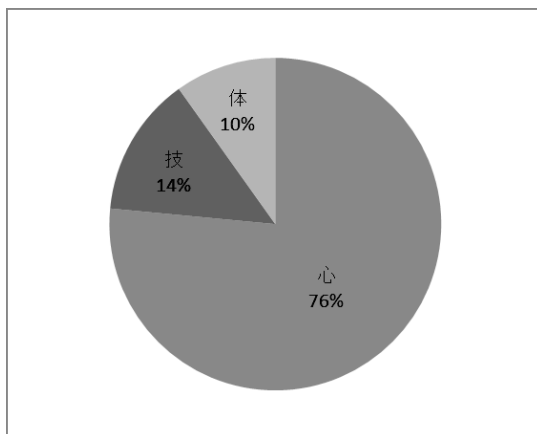
「選手にとっての最も重要な自信は、自分の能力を最大限に発揮できるという自信である」

(メンタルトレーニング R.マートン p197)

選択肢の問の最後は、「心・技・体」、試合時において一番大切な要素は何かを聞いた。

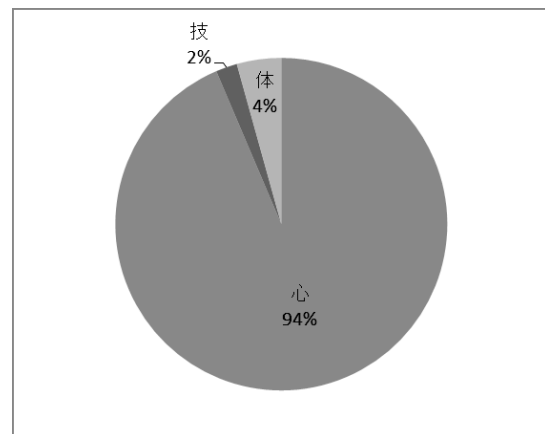
男 子

グラフ 11



女 子

グラフ 12



「心・技・体」何れも欠かすことの出来ない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」という条件がつくと、その答えは変わってくる。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。最終的にはメンタル“心”の勝負、そう考える傾向は、女子の方が強いようである。

技術的な面において互角の勝負となれば、精神的に強い選手に勝利の女神は微笑むことだろう。そんな場面を我々は、プロ、アマ問わず勝負どころのワンシーンとして目にしている。

アンケートに答えてくれ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、先の質問事項である“自分の能力を出し切る”ことも出来るというって良い。

“アンケート項目【3】『健康と安全』～その精神的側面について”は5つの質問項目から構成されている。

- ①「メンタルチェックシート」を活用した質問
- ②メンタルトレーニングの実施状況についての質問
- ③試合時における自己能力発揮度
- ④試合時における「心・技・体」重要度順位付け
- ⑤記述式回答

平成 23 年度 「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」

平成 24 年度 「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」

平成 25 年度 「あなたの顧問の先生(指導者)からもらった『忘れられない 大切な言葉』を書いて下さい」

それぞれ質問事項に関連性を持たせた構成とし、最終質問事項を唯一記述式とした。

参考までに、平成 21、22 年度質問内容は次の通りであった。

平成 21 年度 「試合前の**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」

平成 22 年度 「日々の練習において、どのような『**怪我防止対策**』をとっていますか」

それぞれの年度の質問に対して、毎年多くの選手達から大変興味深く、参考となる回答が寄せられている。また、敬遠されがちな記述式項目に、この 3 年間で平均 8 割の回答とは驚くべき数値である。アンケート協力に心から感謝したい。

《平成 23、24 年度と平成 25 年度の質問内容の違いについて》

平成 23、24 年度については、日々の練習において、自分自身にかけられる言葉を聞いた。日々の辛い練習をどのような言葉で乗り越えてきたのだろうか。自分自身に言い聞かせる言葉として、そのキーワード、多く使用されている言い回しを紹介する。

ここで・・・	これをやれば・・・	これを乗り越えて・・・	辛いときこそ・・・
みんな・・・	最後まで・・・	もう少し・・・	自分なら・・・
練習は・・・	苦しさを乗り越えて・・・	今しか・・・	努力は・・・
まだ・・・	やれば出来る	継続は力	必ず報われる
自分に勝つ	自分に克つ	自分に負けない	諦めない
頑張る	ファイト	集中	気合い
気持	気魄	根性	我慢
努力	信じる	感謝	笑顔
明るく	元気	結果	試練
勝利	優勝	日本一	全国制覇
夢	叶う	向上心	克己心
平常心	目標	妥協	後悔
やる	やれる	出来る	ポジティブ
前向き	挑戦	全力	無限
限界	絶対	等々	

これらの言葉は、指導者の言葉かも知れないが、自分に対する気持ちをコンパクトにまとめているものが多い。その言葉に続く文章も、選手の気持ちになれば何となく想像できそうである。“辛い”という前提であることから、自己暗示にかけ、「**プラス思考**」の言葉が多いことも特徴である。**メンタルトレーニング**においては、気持ちのコントロール方法；“**セルフトーク**”に該当するものであろう。

これに対し、平成 25 年度については、“**指導者からもらった言葉**”との限定をした。また、敢えて

『**忘れられない大切な言葉**』としたのは、その言葉が、選手達の心に届き、響いているものをサンプリングするためであった。互いの**信頼関係**の中で交わされた言葉は、いつまでも心の中で輝き続け、辛く苦しい道を歩む際の“**道標**”となるものである。最後に、その素晴らしい教訓のいくつかを紹介したい。

- | | |
|------------------------------|---------------------------|
| ・あたりまえを積み重ねると特別になる | ・お前の心は強い、あとは楽しむだけだ！ |
| ・一流の選手は常に自分の心をコントロールできる | ・気持ちで負けるな、気持ちで |
| ・強い奴が勝つのではなく、勝った奴が強いのだ | ・巧詐は拙誠に如かず |
| ・今辛くても、今頑張れば、いつか笑える今が来る | ・最大の敵は自分、気持ちでどうにでもなる |
| ・試合は薬、勝ちの特効薬、負けは漢方薬 | ・時間は有限、努力は無限 |
| ・自分を信じて、チームを信じて、最後まで気持ちで頑張れ！ | ・勝って謙虚に 負けて素直に |
| ・心が技術を超える | ・相手に負けないことより自分に負けないことが大切だ |
| ・態度が変われば人生が変わる | ・誰より努力してるんだから勝てる！ |
| ・仲間を大切にしない奴は、スポーツをやる資格はない | ・努力は裏切らない |
| ・練習で勝てない奴は試合でも勝てない | |
| ・夢は大きく、目標は身近に！ | ・夢は必ず叶う、それを追い求める勇気さえあれば |
| 等々 | |

先程同様、容易に想像されるのは、その言葉を放った状況、その**タイミング**である。当該選手の**意欲を高める**

言葉や声かけは、指導者にとって最も重要な役目と言える。

10 年という節目を迎えた今、生徒の意欲を高める部活動指導の在り方をその教育的意義から見つめ直す良い機会なのかも知れない。

4. おわりに

昨年秋、全国高体連空手道部指導部より都道府県専門部へ要請文が届いた。高体連空手道部として「最強の人から 最高の人へ」を合い言葉に、“人づくり”の進展を目指そうというものである。この理念のもと、“努力・勇気・敬意・感謝”の四つの心を持てる“人づくり”を提唱し、大会毎にこの言葉を見聞きすることが出来るよう掲示(大会パンフレット掲載等)、呼びかけをしていく、との方針である。次年度より、人格形成に新たな一歩を踏み出そうとしている。

生徒の健全育成を願わぬ教師はいない。暴力根絶元年を振り返り、そう強く思う一年であった。

2020 年、夢の舞台は東京へと移される。オリンピックという世界に羽ばたくトップアスリート達が、東京都高体連より輩出される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、2 年分の膨大なるデータを集計処理し、基礎資料を作成して下さい、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 16～24 年度年度東京都高等学校体育連盟 研究紀要」

「東京都高体連 60 周年記念誌 会報第 26 号」

「5 色を食べる スポーツ栄養塾」 鈴木 いづみ

「メンタルトレーニング」 高妻 容一

「No.1 メンタルトレーニング」 西田 文郎

「スポーツファーストエイドマニュアル」 太田 祥一

「スポーツ外傷・傷害」 市川 宣恭

「メンタルトレーニング」 R・マートン

猪俣 公宏

GAKKEN SPORTS BOOKS

ベースボール・マガジン社

現代書林

文光堂

南江堂

大修館書店

「過去から現在、そして未来へ」

～過去の活動を振り返ることで現在を見つめ直し、将来への展望につなげる～

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

I. はじめに

私が、東京都高等学校体育連盟研究部の活動に携わさせていただいたのは平成 19 年度からであり、今年で 7 年になる。研究部に携わるようになったきっかけは、少林寺拳法専門部の前委員長より研究部の存在を知らされ、勧められたことであつた。また、研究活動に携わる中で、第三分科会の代表を務めさせていただいているのは、平成 23 年度からである。

今まで研究部での活動を通して、多くの専門部のさまざまな取り組みや、専門部の枠を超えた共通して抱えている問題点を知ることができたことは、貴重であり、重要な自分の財産となっている。さらには、今までの活動を通して得られた知識や経験が、現在でも自身の専門部の中で、大いに役立っている。

今回、東京都高等学校体育連盟主催の研究大会が 10 回を迎えるにあたり、過去の第三分科会としての研究活動を振り返り、現在に至るまでの活動報告をまとめるとともに、その中から見えてくる課題を探り、更にその先にある将来の展望へと繋げていきたい。

II. 第三分科会の研究活動

（1）第三分科会の研究活動について

第三分科会では、分科会として独自に例年 2 回程度のミーティングを行っており、各専門部や各学校の情報交換を行っている。一つの専門部の中では、学校間の情報交換をすることはできても、他の専門部の状況を聞くことは出来ないことが多いと思われる。しかしながら、このミーティングでは、学校も専門部も異なるメンバーが集い、そして同じベクトルをもって、研究に取り組んでいる。そのため、活性化につながる様々な事例や取り組み、また活性化の妨げとなり得る課題点や問題点を数多く共有することができる。そのようなミーティングを通して出てくる様々な情報や意見には、各専門部だけに限った話ではなく、他の専門部にも共通する問題点や課題点、そして活性化につながる多くのヒントが数多く存在している。

このミーティングを通して、我々が共有すべき課題点や他の専門部の実情を知ることができることは、非常に貴重な場であると考えられるので、今後も継続していきたいと考えている。

（2）第三分科会の研究活動の経緯

第三分科会の組織的な研究活動は、平成 18 年度より始まった。

（i）平成 18 年度から平成 20 年度まで

① 取り組み

平成 18 年度の初年度は、まず「何を明らかにしたいのか／すべきなのか」についての議論から始まった。そもそも「部活動の活性化」とは何か。そこから議論は始まり、議論を重ねながら、初年度の研究内容を検討していった。その上で、研究部員の所属している勤務校や専門部での取り組みについての「基礎調査」を行い、意欲的な実践を収集・整理し紹介することが、指導現場に生かす上で重要であると考え、「学校としての取り組み」と「専門部としての取り組み」の 2 つに分けて収集し、特徴的なものについて事例を紹介することとした。この取り組みは、平成 20 年度までの 3 年間に渡って継続されることとなった。

以下に、3 年間の発表内容とその概要を簡単に示す。

平成 18 年度「部活動の活性化に関する基礎的研究①」

【学校としての取り組み】

- ・ 明治大学付属中野中学高等学校－「生徒会によるクラブ員募集」

概要 生徒会が主催する 2 つの部活動部員募集の取り組みについての紹介

- ・ 都立足立新田高校－「学校改革と連動した部活動の活性化」

概要 学校改革と部活動改革を連動させることで、学校自体が活力を取り戻した事例

【専門部としての取り組み】

- ・ 陸上競技専門部－「高体連主催「競技会」の実態とその意義」

概要 多くの生徒に出場する機会を与えるための選手権大会とは違う大会について

- ・ ハンドボール専門部－「教育研修大会」

概要 公式戦の経験の少ないチームに多くの試合経験を積ませることを目的とした大会の概要と成果について

- ・ ホッケー専門部－「春と秋のプレ大会」

概要 安全面と競技ルールの確認、更にマナーの周知徹底を行なう為の公式戦前に行っているプレ大会についての成果と課題について

平成 19 年度「部活動の活性化に関する基礎的研究②」

【学校としての取り組み】

- ・ 都立足立東高校－「学校がよくなれば部活動も活性化する」

概要 「規範意識の向上が学校生活の質の向上につながり、正常で活発なクラブ活動の発展につながる」という学校を挙げての取り組みについて

- ・ 筑波大学附属高校－「『定期戦』が部活動の活性化に貢献する」

概要 学校行事として学年暦に記載されている 3 つの『定期戦』の紹介と、それらが各運動部にどのような影響を及ぼしているのかの考察について

【専門部としての取り組み】

- ・ ラグビー専門部－「10 人制大会」と「合同チーム」の取り組み

概要 少子化をキーワードとした、大会やチーム編成の成果と課題について

- ・ 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

概要 多くの学校が楽しんで大会に参加できるように、「まずは 1 勝」という趣旨のもと実力差や部員数を配慮した「配慮チーム制度」についての取り組みの成果と課題について

平成 20 年度「部活動の活性化に関する基礎的研究③」

競技人口の少ないスポーツにおいて、現場で非常に苦労し、そして工夫されている様子が見受けられた。競技人口が増えない理由は多種多様であるが、専門部としても、各学校の運動部においても、そのスポーツをいかに認知させ、継続させるかに知恵を絞っている様子がみられた。そこで、以下の 2 つのスポーツについて、「学校としての取り組み」と「専門部としての取り組み」を併せて紹介した。

- ・ 少林寺拳法専門部と帝京高校少林寺拳法部

概要 少林寺拳法専門部の現状報告とその取り組み、および学校部活動の現状報告とその取り組みについての事例紹介

- ・ アーチェリー専門部と淑徳高校アーチェリー部

概要 アーチェリー専門部の現状報告と学校における取り組みや課題について、またそれらの取り組みにおける成果についての事例紹介

② 3年間のまとめと考察

3年間の各専門部や各学校の取り組みを振り返りまとめると、「大会等への出場機会を増やすための取り組み」、「楽しい（面白い）と思わせるための取り組み」、「少子化に対する取り組み」の3点に集約される。このことから、多くの学校や専門部からの取り組みの事例から「部活動の活性化」に対する取り組みに対しての1つの考察がなされる。

それは、「部活動の活性化に対する取り組みを考えるにあたって、専門部としては少子化に対する配慮や環境を整えることが先決であり、生徒に対してはそれぞれの競技を楽しんでもらう環境作りと、多くの生徒が大会に出場することのできる機会を与えていくことが必要不可欠」ということである。そのために、多くの学校や専門部が日々苦労され、様々な取り組みをされている。

研究部員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、指導現場にも非常に参考になるものとなった。

（ii）平成21年度以降

① 取り組み

平成21年度も昨年度までと同様の継続研究を予定していたが、様々な諸事情により、一時継続研究を中断し、「今しかできないこと」に目を向けて行った。

平成21年度は、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。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、高体連の各専門部が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、新しい試みとして、質問紙調査を実施し、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ていった。

平成22年度は、ミーティングを行う中で、各専門部が抱えている問題点が浮き彫りになった。そのため、昨年度と同様のスタイル（質問紙調査）により、共通の議題として数多く出された「施設利用の問題」と「審判確保の問題」に特化して、質問紙調査を行い、具体的な課題や解決策をまとめ、更に特徴的だった男子体操専門部とスケート専門部の2専門部からの事例報告も行った。

平成23年度より、代表を務めさせていただくこととなった。ミーティングでは、「東京国体に向けての取り組み」や「東日本大震災の影響」などの話題が数多く出てきた。そこで、「東京国体に向けての取り組み」について、多くの専門部に質問紙調査を行い、各専門部の創意工夫をまとめ、特徴的だった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3専門部からの事例報告および事例紹介を行った。

平成24年度は、ミーティングの中で、「運動部に入部する動機は何か。」などの共通議題が各専門部から出された。そこで、中学からの継続生徒や高校からの新規生徒などを対象にした質問紙調査を実施し、その中から見えてきたことに対する課題と今後の展望をまとめた。

以下に、4年間の発表題を示す。

- ・平成21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」
- ・平成22年度「高体連の競技会－特に施設利用と審判確保をめぐる」
- ・平成23年度「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～
- ・平成24年度「部活動への入部動機に関する一考察」～高校生のアンケートから見たこと～

② 4年間のまとめと考察

平成21年度からの4年間は、それまでに行っていた各学校や各専門部の取り組みの事例を収集し、まとめて発表するという形式ではなく、質問紙（アンケート用紙）を用いた研究を行ってきた。主に部活動の活

性化を妨げる要因を各専門部の研究部メンバーから洗い出してもらい、それに対しての他の専門部の取り組みを収集することで、対策や解決策へと繋げようとしたのである。

4年間の研究を通して、「各専門部が抱えている課題や問題点は、多くの専門部が共通して抱えているケースが多く、他の専門部の取り組みや事例などの情報を、どの専門部も求めているのではないか」ということが考察されてくる。

この4年間を通して行ってきた「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」という手法は、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出来たのではないかとと思われる。

(3) 今までの研究のまとめと考察

この7年間の研究を振り返ると、前半の3年間の歩みと後半の4年間の歩みの2つに分けられるが、7年間の歩みとしては、研究や発表の方法は違えども、各学校や各専門部における事例や情報を収集し、それをまとめ、各学校や各専門部に返すということを一貫して行ってきたということがいえる。

Ⅲ. 現在の課題と今後の展望

(1) 「部活動の活性化」とは何か

第三分科会は「部活動の活性化」をテーマに毎年研究活動をしているが、前述したように、組織としての研究当初より、「何をもって活性化とするのか」ということの結論が見出せていない。

平成18年度の研究大会紀要に、ミーティング資料(※1)が載せられているが、部活動の活性化には様々な視点が考えられ、議論が尽きない。

しかしながら、このミーティングの中で議論されたことをベースとして今まで研究を行ってきた。その中から考察されることは、各専門部や各学校が行っているどのような取り組みでも、部活動の活性化に確実に「繋がっている」ということである。

「部活動の活性化とは何か。」

今後も、研究を行っていく中で、永遠のテーマとなることは間違いない。しかし、この永遠と続く議論を繰り返し行うことで、答えにたどり着けるかもしれない。そのことを信じ、今後も活動を行っていきたいと考える。

(※1) 平成18年度 第3回研究大会紀要より一部抜粋

1) 「(運動) 部活動の活性化」とは何か
① 学校的(教育的) 視点
・ 学校経営の観点から … 生徒数減への対応
・ 生徒指導の観点から … 目標を持たせる。部活動を“通しての”教育(手段論的立場)
② スポーツ的視点
・ 普及(大衆化)の観点から … 誰もが参加できる部活動とは
・ レベルアップ(高度化)の観点から … レベルに応じたプレーが楽しめる部活動とは
・ 生涯スポーツの観点から … スポーツ“そのものの”教育(目的論的立場)
③ その他
・ 多様化の観点から
・ 地域との連携の観点から
(2006.7.3.第3分科会ミーティング資料より)

（２）研究のあり方について

今までの研究を振り返ると、前述したように大きく２つの手法で研究を進めてきた。１つは「個々の取り組みの事例を収集していく」手法であり、もう１つは「全体が抱える課題や問題点を明らかにしていく」手法である。

１つ目の手法は、それぞれの指導現場での実践事例を収集することであり、このような実践事例の中には、数多くの部活動の活性化につながる「ヒント」が隠されている。

また、２つ目の手法は、「部活動の活性化」の妨げとなる要因を取り除くための手段を探ることであり、これも「部活動の活性化」に繋がっていくと言えよう。

どちらの手法が良いのかは賛否両論あると思われるが、我々の活動としては「活性化」につながるヒントの収集と、現在活性化の妨げとなっている課題や問題点や、今後妨げとなる可能性のある課題や問題点を洗い出しながら、それについての解決策を見出し、それらを指導の現場に返していくことが大切であり、１つの専門部の事例としてではなく、多くの専門部が共有できる財産を数多く蓄積していくことが求められていると考えられる。今後も、両方向での可能性を探りながら研究に取り組んでいきたい。

（３）中・長期的な研究の取り組みの可能性

第三分科会は毎年ミーティングを行っている。その中で得られる価値は何物にも代えられないものであるが、研究テーマを決めるのも毎年のミーティングにおいてである。最近、情報交換の中で出てきた事柄について話し合い、何を研究テーマにするのかを決めているのが現状となっている。

このことは、「今、起きている状況の調査」（平成 21 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」）の場合には、テーマ設定の場としては最適かもしれない。

しかしながら、このような状況が「発表のための研究」という状況を引き起こす要因の１つになっており、発表に合わせて研究をする１年限りの研究活動という現実をもたらしているといっても過言ではない。

また、研究部のメンバーも、それぞれに指導現場を持つ身であり、なかなか継続し、時間をかけて研究に取り組むことが困難であることも１つの要因であると考えられる。

この「発表のための研究」という最悪の事態を避けるためには、中・長期的な研究テーマにより、継続して研究や事例収集をしていくことが最も望ましいのではないかと考えられる。

（４）他の分科会と連携した研究活動

『「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。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』ということを書かせていただいた。すなわち、「部活動の活性化」を考えるにあたって、第三分科会のみでなく、他の分科会と連携して研究に取り組まなければならないということである。

現在は、分科会が３つに分かれて存在し、おのおのが日々研究を行っている中で、上記のような連携した研究を行うことは困難であり、現実には実現していない。しかし、今後は第一分科会と第三分科会が連携した研究活動を行える環境や状況を作り出し、その中での成果を発表していける可能性を追求していきたい。

（５）研究部の存在価値

今まで各分科会が研究してきた活動内容をどれだけの数の人間が知っているのだろうか。東京都高体連研

究部のHPや紀要を通して、内容については確認出来るであろう。しかし、調査したわけではないが、「あまり知られていない」、「見られていない」のが現状ではないだろうか。私の勤める学校でも専門部でも、残念ながらほとんど知られていなければ理解もされていないのが現状である。

我々が毎年行っている研究活動や内容を各専門部や高体連に留めず、より多くの方に周知してもらい、今まで積み重ねてきた事を有意義に活用していける場や状況を作り出していくことも必要であると考え。各専門部と研究部は「車の両輪のごとく」あるべきである。その理念のもと、今後も各専門部と連携し、研究活動を周知、発展させていく可能性を探っていくことが求められているといえる。

IV. おわりに

今回、過去の研究を振り返ることで、今までの活動を確認し、「今後の第三分科会のあり方」を再確認することができた。東京都高体連研究部の第三分科会の代表として、過去を振り返ることで現在を見つめ直し、将来の研究活動へと繋げる良い機会を与えていただいたことに心より感謝したい。なお、私的な考察が数多く含まれていることはご容赦願いたい。今後の研究部のより一層の発展を祈念するとともに、今後の各学校および各専門部が活性化していくための一助となることを願う次第である。

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
3. 平成25年4月23日 第三次改定

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。（各専門部より若干名、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。

2013年

役職名	氏 名	専門部	属系	勤務校	〒	所在地	電 話	FAX	研究部役職	
部長	熊谷通真			都立桜ヶ丘	165-0031	中野区上鷺宮5-11-1	03-3990-4226	03-3926-7523	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		保健体育
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
〃	田中康之	サッカー	団体	都立立川	190-0022	立川市錦町2-13-5	042-524-8195	042-527-9906		保健体育
〃	武田雅文	バレーボール男子	団体	東京農大一	156-0053	世田谷区桜3-33-1	03-3425-4481	03-3420-7199		国語
〃	新井理仁	ソフトボール	団体	都立東大和	207-0015	東大和市中央3-945	042-563-1741	042-565-0781		英語
〃	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		情報
〃(会計)	征矢範子	陸上競技男子	個人	筑波大附属	112-0012	文京区大塚1-9-1	03-3941-7176	03-3943-0848		保健体育
〃	武田右子	フェンシング	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)
〃	満留久摩	相撲	武道	都立足立新田	123-0865	足立区新田2-10-16	03-3914-3211	03-3911-1692		保健体育
監事	塚田智世	バドミントン	個人	都立杉並工業	167-0023	杉並区上井草4-13-31	03-3394-2471	03-3394-6299		国語
〃	稲垣哲人	軟式野球	団体	都立立川ろう	190-	立川市栄町1-15-7	042-523-	042-523-6421		技術
	氏 名	専門部	属系	勤務校	〒	所在地	電 話	FAX	研究部役職	教 科
新 新 新 新 新	征矢範子	陸上競技男子	個人	筑波大附属	112-0012	文京区大塚1-9-1	03-3941-7176	03-3943-0848	常任委員(会計)	保健体育
	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	03-3918-5305		保健体育
	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		保健体育
	君野貴弘	陸上競技女子	個人	堀越	164-0011	中野区中央2-56-2	042-664-6034	042-664-0754		保健体育
	松永航平	バスケットボール女子	団体	東京電機大学	184-8555	小金井市梶野町4-8-1	0422-37-6441	0422-37-6821		国語
	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		保健体育
	神山大樹	バレーボール女子	団体	都立野津田	195-0063	町田市野津田町2001	042-734-0221	042-734-9388		保健体育
	塚田智世	バドミントン	個人	都立杉並工業	167-0023	杉並区上井草4-13-31	03-3394-2471	03-3394-6299	監事	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		保健体育
	新井理仁	ソフトボール	団体	都立東大和	207-0015	東大和市中央3-945	042-563-1741	042-565-0781	常任委員	英語
	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		保健体育
	田中康之	サッカー	団体	都立立川	190-0022	立川市錦町2-13-5	042-524-8195	042-527-9906	常任委員	保健体育
	稲垣哲人	軟式野球	団体	都立立川ろう	190-	立川市栄町1-15-7	042-523-	042-523-6421	監事	技術
	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		保健体育
	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	属系	勤務校	〒	所在地	電 話	FAX	研究部役職	教 科
新 新 新 新 新 新 新 新 新 新	齋藤有子	アーチェリー	武道	獨協	112-0014	文京区関口3-8-1	03-3943-3651	03-3943-91119		国語
	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		英語
	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		情報
	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	常任委員	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	03-3467-2165		保健体育
	武田右子	フェンシング	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	常任委員	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	理科(化学)
	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	属系	勤務校	〒	所在地	電 話	FAX	研究部役職	教 科
新 新 新 新 新 新 新 新 新 新 新 新 新 新 新 新 新 新	森田純一	体操女子	個人	都立農芸	167-0035	杉並区今川 3-25-1	03-3399-0191	03-3399-3996		農業
	大三宗康	バスケットボール男子	団体	都立橘	131-0043	墨田区立花4-29-7	03-3617-8311	03-3616-5917		工業(電気)
	芦田浩敏	ソフトテニス男子	個人	都立井草	177-0044	練馬区上石神井2-2-43	03-3920-0319	03-5991-0757		数学
	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		
	武田雅文	バレーボール男子	団体	東京農大一	156-0053	世田谷区桜3-33-1	03-3425-4481	03-3420-7199	常任委員	国語
	秋山大輔	スケート	個人	明治大学中野	164-0003	中野区東中野3-3-4	03-3362-8704	03-3361-3113		理科
	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	保健体育
	松本直樹	弓道	武道	都立翔陽	193-0944	八王子市館町1097-136	042-663-3318	042-663-3362		地歴公民
	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		保健体育
	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		保健体育
	井谷 享	剣道	武道	都立浅草	111-0024	台東区今戸1-8-13	03-3874-3182	03-3872-0606		保健体育
	満留久摩	相撲	武道	都立足立新田	123-0865	足立区新田2-10-16	03-3914-3211	03-3911-1692	常任委員	保健体育
	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		保健体育
	鎌田瑠里	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		保健体育
	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		国語(古典)
	松本至巨	登山	団体	東京学芸大附属	154-0002	世田谷区下馬4-1-5	03-3421-5151	03-3421-5152		地歴
	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