

平成26年度



第11回 東京都高等学校体育連盟

研究大会 紀要



期日 平成27年2月14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 26 年度 第 11 回 東京都高等学校体育連盟 研究大会

表紙 デザイン協力

東京都立稔が丘高等学校 3 年 大 原 朝 美 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 | 大井 俊博 |
| 3. 祝辞 | (公財)全国高等学校体育連盟研究部部長 | 野口 敏朗 |
| 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 |

【講 演】

15:20~16:30

質疑応答 10分

「トップアスリートの心理サポート」

国立スポーツ科学センター 秋葉 茂季

<< 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> | 嶋崎 雅規(帝 京 高等学校・ラグビー専門部) |
| <健康と安全> | 塚田 智世(都立杉並工業高等学校・バドミントン専門部) |
| <部活動の活性化> | 武田 雅文(東京農業大学第一高等学校・バレーボール男子専門部) |

【研究発表】

17:00~18:00

各発表30分 (質疑応答を含む)

- | | |
|-----------|---|
| <競技力向上> | 第1分科会 サッカー専門部 都立立川高等学校 田中 康之
「全国高等学校サッカー選手権大会分析の取組み」 |
| <健康と安全> | 第2分科会 代表 都立松原高等学校 塩田 伸隆 —紙上発表—
「全国高校総体都参加選手対象アンケート調査の結果及び今後の課題について」 |
| <部活動の活性化> | 第3分科会 代表 帝 京 高等学校 工藤 慶之
「学校や専門部の取り組みから見る分科会を超えた調査報告①」 |

<<閉 会 式>>

18:00~18:05

- | | | |
|---------|------------------|-------|
| 1. あいさつ | 東京都高等学校体育連盟 理事長 | 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

「トップアスリートの心理サポート」

国立スポーツ科学センター 秋葉 茂季

研究発表

＜競技力向上＞ 第1分科会

「全国高等学校サッカー選手権大会分析の取組み」

第1分科会 サッカー専門部 都立立川高等学校 田中 康之

＜健康と安全＞ 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

及び今後の課題について」 一紙上発表一

第2分科会 代表 都立 松原 高等学校 塩田 伸隆

＜部活動の活性化＞ 第3分科会

「学校や専門部の取り組みから見る分科会を超えた調査報告①」

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

「平成26年度 第49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 大 井 俊 博

平成26年度、第11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、単に競技力の向上を目指すこと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。

東京都では、「君の汗 輝く一滴 勝利の^{しずく}暁」のスローガンのもと、平成26年度全国高等学校総合体育大会「^{きら}煌めく青春 南関東総体2014」が、東京都、千葉県、神奈川県、山梨県の一都三県において開催されました。都でも、体操、新体操、バレーボール（男子・女子）、サッカー（女子）、相撲、弓道、テニス、なぎなたの7競技9種目において熱戦が繰り広げられました。ブロック開催とはいえ、39年ぶりのインターハイの東京開催、そのために長期にわたり総力を挙げて大会準備を行い、味の素スタジアムでの総合開会式を皮切りにこの大会を運営・管理し無事終了できましたこと、あらためまして、関係の皆様方に深く感謝申し上げます。

2020年の東京オリンピック・パラリンピックの開催が決まり、スポーツへの興味・関心が高まる中、本連盟としても、体罰根絶を基盤とした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。そのような意味からも、この研究大会がさらに充実・発展し、高等学校、ひいて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 26 年度 第 11 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 大田原 弘幸

参与 大本 静代 高橋 秀信 浅見 浩一郎 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 渡部 真由美
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 石田 このみ

会場 稲垣 哲人 満留 久摩

会計 征矢 範子

紀要 嶋崎 雅規

(表紙) 熊谷 通眞

記録(写真) 塩田 伸隆

記録(録音・テープ起し) 中塚 義実 嶋崎 雅規

受付 征矢 範子 武田 右子 奥 正克 田中 玄太 渡部 真由美

司会者 采野 慶明

発表 田中 康之 塩田 伸隆 工藤 慶之

全国高体連研究大会報告 中塚 義実 嶋崎 雅規 塚田 智世 武田 雅文

平成 26 年度 第 11 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 (申請予定)
- 4 主 管 東京都高等学校体育連盟研究部
- 5 期 日 平成 27 年 2 月 14 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) 2 テーマ
「競技力の向上」 (競技力) 1 テーマ <サッカー専門部>
「部活動の活性化」 (普 及) 1 テーマ <研究部第 3 分科会>
「健康と安全」 (安 全) 1 テーマ <研究部第 2 分科会> 【紙上発表】

(2) 講 演 「アスリートのメンタルサポート」
講師 秋葉 茂樹 (国立スポーツ科学センター)

(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 15 分 講演 60 分。 質疑応答 10 分
——休憩 10 分——
16 時 35 分 全国研究大会 報告 各分科会・課題研究 各 5 分
16 時 55 分 発表 各発表は 30 分。(質疑応答を含む)
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 27 年 1 月 19 日(月) 必着

講演

「トップアスリートの心理サポート」



秋葉 茂季

国立スポーツ科学センター

日本体育大学大学院にてスポーツ心理学を専攻、心理サポート（メンタルトレーニング、スポーツカウンセリング）について学び、実践と研究を行う。（学位：体育学修士）。

その後、国士舘高校硬式野球部にてコーチとして指導する傍ら、部内の選手の心理サポートや大学生競技者などの心理サポートを行う。

そして 2008 年に、ロンドンオリンピックでのメダル獲得率向上を目指して文部科学省が実施した「チームニッポン・マルチサポート事業」に心理専門スタッフとして配属され、トップアスリートの心理サポートに従事する。

現在は、国立スポーツ科学センターにてスポーツ心理の契約研究員として、トップアスリートの心理サポートと心理サポートに関する研究を行っている。

メンタルトレーニング

1. こころのつくりと働き

- 1) こころのつくり
- 2) こころの働き ～体とのつながりについて～

こころには、自分でコントロールできる①意識の部分と自分ではコントロールできない②無意識の部分がある。その両方が影響して人間は行動をしている。特に競技のように高度な運動では、意識できることの限界を超えている部分がたくさんあり、無意識の働きが大きく関わっている。

2. メンタルトレーニングとは

- 1) メンタルトレーニングでできること ～気づきと意図性について～
- 2) メンタルトレーニングの方法の紹介

メンタルトレーニングとは、こころのなかでも意識を使った作業である。自分で自分を観察して（気づき）、自分で自分自身の身体に働きかけていく（意図性）ことが重要となる。

3. メンタルトレーニングを指導に生かす

- 1) 技術練習のなかで心を鍛える（心を働かせる）

心を鍛える作業は、メンタルトレーニングの技法だけで行われるわけではない。メンタルトレーニングやスポーツ心理学の要素を組み入れることで、日常生活や練習場面でも十分に心を鍛える（心を働かせる）ことはできる。

「全国高等学校サッカー選手権大会分析（テクニカルスタディーグループ）」の取り組み

～ 第 88 回全国高等学校サッカー選手権大会 ～

東京都高体連サッカー専門部 都立立川高等学校 田中康之

1. はじめに ～テクニカル・スタディー・グループ（TSG）とは～

（1）TSG の始まり

サッカー日本代表は 1998 年フランスワールドカップ出場を果たしてから、世界の頂点を意識するようになり、戦略的組織としてテクニカル・スタディー・グループ（以下「TSG」）を編成し、世界における主要な大会を分析してレポートを作成してきている。そして、それに基づいた強化策を進めていく取り組みにより、ワールドカップ連続出場を果たしている。現在では、育成年代（小・中・高の各年代）におけるさまざまな大会で分析が行われ、選手育成・強化の方策が打ち出されている。

（2）高校サッカーTSG の発足

平成 15 年度、第 82 回全国高等学校選手権大会 TSG を立ち上げた。国内ユース年代のサッカーは「高校の部活」と「クラブ」のチームが切磋琢磨する取り組みの中でレベルアップを図り、進化してきている。日本のサッカーの今後を担う育成年代の選手たちをどのように伸ばしていくのか、「個」の能力をいかに高めるか、世界のサッカーを基準として考えながら、各学校の実態に応じて活用されるように工夫し、レポートは作成されている。

（3）高校サッカーTSG の組織と内容

TSG のメンバーは開催都道府県の高等学校体育連盟サッカー専門部技術委員（現在約 40 名）で構成される。大会前からミーティングを重ね、分析テーマや方法の確認、各会場における試合の流れ、結果報告、各チームの分析、トピックスの提示、それらの意見交換からレポートを作成している。また、レポート内容をよりわかり易くするために、試合の映像を抽出し、DVD を作成している。さらに、さまざまなデータ（得点経過の集計）やレポートの内容をまとめたパワーポイントを作成し、CD にまとめる。大会概要や特徴、テクニカル分析について、各チームの指導者が選手に伝え易くなるように考えた。これらを全国の加盟校に配布し、高校サッカーの普及・育成・強化につなげている。

2. 第 88 回全国高等学校サッカー大会テクニカルレポートの作成

（1）レポート作成のスケジュール

①TSG メンバーと分析レポートをまとめるリーダーの確認

「東京高体連サッカー専門部委員総会」（11 月、12 月に各 1 回）

②大会分析テーマの確認

「TSG チーフ会議」（11 月下旬開催、東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県、各代表の技術委員で構成）

③TSG メンバーの果たす業務の確認、TSG リーダーから分析テーマの解説、分析資料の配布

「TSG 会議」（12 月中旬）

④開幕試合の観察、TSG チーフによるテーマと方向性の確認、映像抽出場面についての共有化

「出場チームの分析」、「パスの分析」、「ゴールキーパーの分析」についての最終確認

「TSG チーフ会議」（12 月下旬、開幕戦）

⑤大会の特徴や傾向、トピックスについての話し合いから情報の整理、レポートの作成へ

「TSG 会議」（1 月初旬、大会 3 回戦終了）

⑥映像の編集

「TSG チーフ会議」（1 月下旬～2 月中旬）

(2) レポート構成

①イントロダクション ②大会概要 (大会の流れ、特徴、トピックス) ③テクニカル分析

④テクニカルから導き出したトレーニング例 ⑤48 代表のチーム分析

- ⑥大会データター
- ・試合結果、過去 5 年間の大会得点表
 - ・ポジション別のシュート数と得点
 - ・得点に至るプレーの種類
 - ・シュートの状況とボールの状況の関係
 - ・シュートの状況と用いた技術の関係
 - ・シュートの状況とシュート体勢の関係
 - ・シュートの体勢と用いた技術の関係
 - ・シュート地点
 - ・GKの攻撃参加によるプレーの成功率
 - ・テクニカルレポートスライド

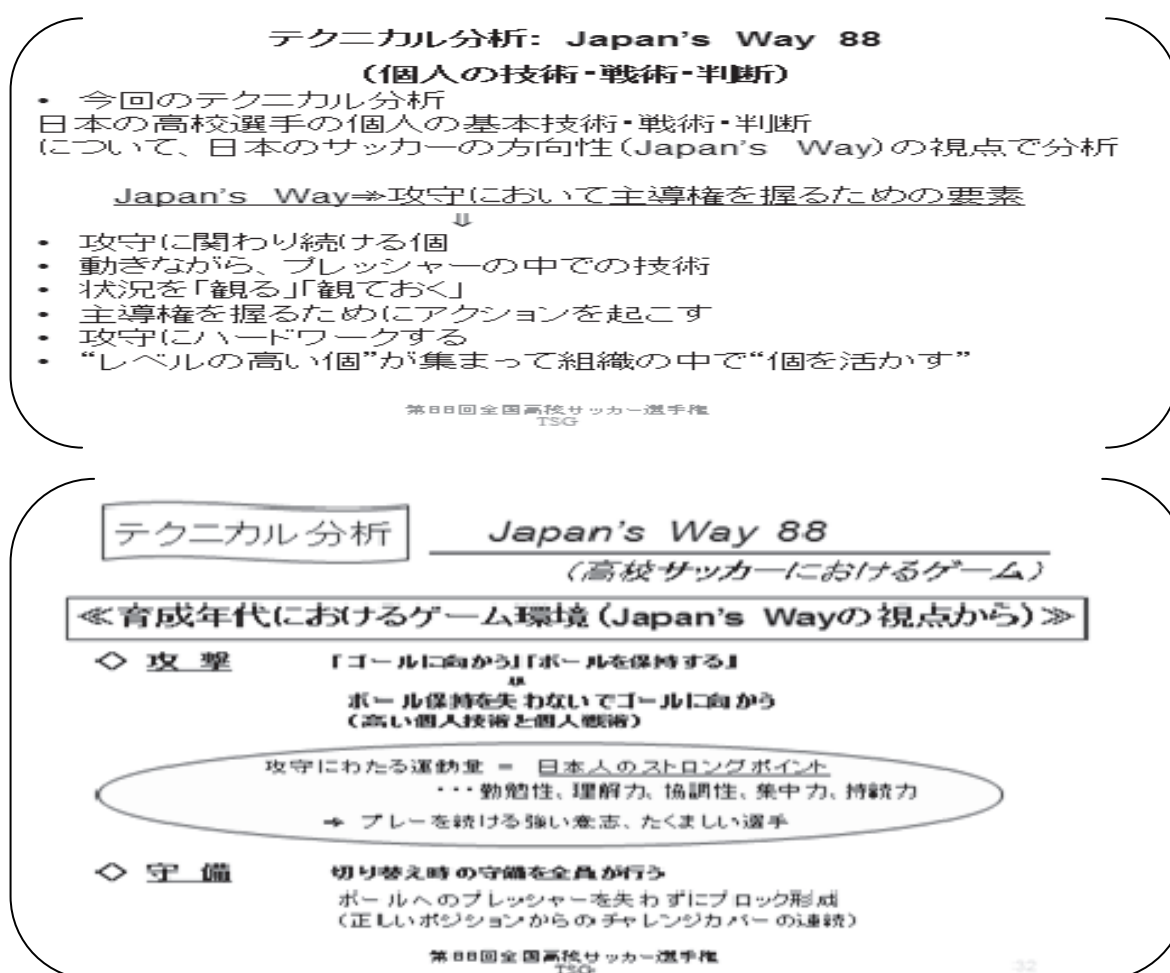
3. 第 88 回全国高等学校サッカー大会テクニカル分析 ～ テーマ「Japan's Way88」～

(1) 目的 ～世界基準に照らし合わせた日本サッカーの在り方、方向性の確認～

世界におけるサッカー選手は、あらゆるエリア、場面において適切な判断とプレーの実行ができています。そのような世界基準の視点から日本のストロングポイントを生かしたサッカーを分析し、ユース年代におけるサッカーの在り方を示すことを目的とする。

(2) 分析方法

- ① 大会開催都道府県、高体連サッカー専門部技術委員による資料収集と分析及び意見交換
〔大会前〕近年の大会傾向と進むべき方向性について確認(下のスライド参照)



〔大会中〕大会の流れ、特徴、トピックスの整理、テクニカルテーマの視点でプレーの分析、意見交換

〔大会後〕48 代表のチーム分析、パスの軌跡、GK の攻撃参加によるプレー成功率、得点集計からの考察

- ② 大会開催都県の技術委員を中心に試合の映像から必要な場面の抽出 (主にベスト 8 のチーム中心に)
大会の流れ、特徴をとらえながら、テクニカルテーマに応じた映像の抽出と編集

(3) 分析資料

①チーム分析 全試合の視察からシステム、フォーメーション、チームの戦い方、特徴をシートに記載する

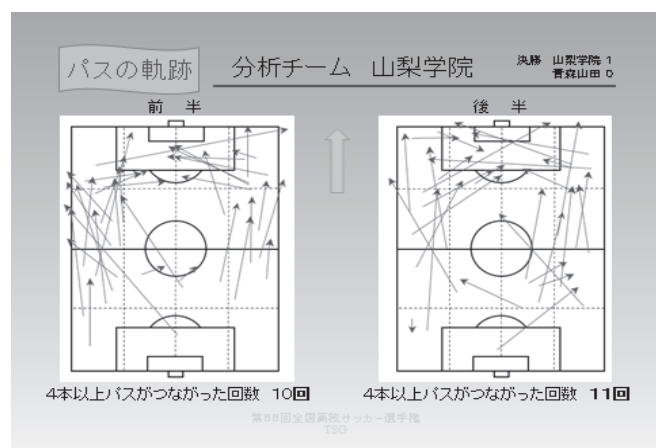
第88回全国高校サッカー選手権大会TSG分析シート 【チーム】	
高校()	チーム名(都道府県名)
基本システム ()	中盤の形
～ 全体の印象 ～	
～ 攻 撃 ～	
～ 守 備 ～	
それぞれ150字～200字程度	

番号が違ふ場合はクリックをして訂正してください



名字を記入

②ミスパスの軌跡 ミスパスでボールを失った地点をチェックしてチームにおけるミスパスの傾向を調査



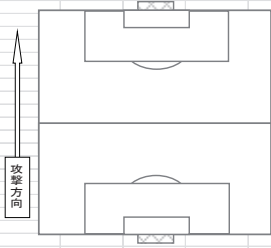
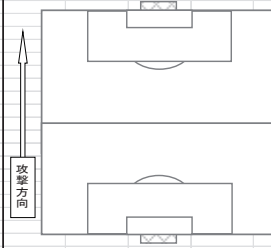
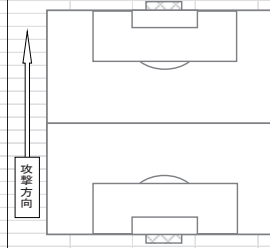
資料：第88回大会決勝 山梨学院 対 青森山田

山梨学院：縦へのロングパスで失う傾向・・・素早い展開

- ▶ ミドルパス・ロングパスのミスが目立つ
- ▶ ミドルサードサイドからの縦パスのミスが多い
- ▶ クロスやバイタルエリア攻略のためのパスでミスが出ている

③映像の抽出シート 試合を分析し、テクニカルテーマに応じた場面をシートに記載する

(「攻撃」「守備」「攻撃から守備」「守備から攻撃」の4つの局面でゲーム分析)

第88回全国高校サッカー選手権大会TSG分析シート 【テクニカル】		Japan's Way88～個人の技術・戦術・判断「FP」		分析者 部・氏名	
FP		高校	vs	高校	
前半・後半	分	前半・後半	分	前半・後半	分
高校のGood・Bad シーン		高校の攻撃 Good・Bad シーン		高校の攻撃 Good・Bad シーン	
GOAL・Not GOAL		GOAL・Not GOAL		GOAL・Not GOAL	
					
攻撃		攻撃		攻撃	
攻撃→守備		攻撃→守備		攻撃→守備	
守備		守備		守備	
守備→攻撃		守備→攻撃		守備→攻撃	

(4) テクニカル分析結果

- ①守備
- ・ボールプレスからボールを奪う姿勢（プレスバック・囲い込み）がみられた
 - 〔適切なチャレンジ、チャレンジ&カバーからボールを奪う
 - ・チーム戦術の浸透、ブロック形成を形成するがボールを奪い切れない守備がみられた
- ＊課題：守備戦術の理解とボールを奪う守備の浸透
- ② 守備から攻撃
- ・上位に進出したチームほど素早く切り替えている
 - 〔素早い動き出し、前線へのパス、前に向かうファーストタッチ
 - ポジションに関わらず多くの選手が関わり、動き出す(チーム全体のハードワーク)
- ＊課題：スピードの中での個人技術・戦術・判断
- 〔切り替えのスピード
 - 素早く前に向かいアクションを起こす
 - パス or ドリブルの判断、その技術の高さ(最小限のパスの数、ドリブルの速さ)
 - サポートの意識の高さ
- ③ 攻撃
- ・ゴールに向かう判断と技術の向上
 - 〔「観る」「観ておく」ことの習慣化がみられた
 - ゴールに向かったコントロール、ボール運びが意識されていた
 - ・前線でのボール保持、ボールの保持を失わないでゴールに向かう有効な攻撃の要素
 - 「パス&ムーヴ」「関わり」「ハードワーク」がみられた
- ＊課題：ハイスピード、ハイプレッシャーでも実行できる確かな技術
- 〔前線でのコントロール、パス、フィニッシュの精度
- ④ 攻撃から守備への切り替え
- ・上位に進出したチームほど守備への切り替えは早い
 - 〔ボールに近い選手からのボールプレス、瞬時に状況判断
 - スペースと危険な選手に対して素早くポジションをとる → 守備ブロックの形成
 - 多くの選手の関わり、ボールを奪う意識
 - ボールを奪い素早く攻撃 → 二次攻撃
- ＊課題：守備の切り替えを全員で、ハードワーク、関わり続ける習慣化

(5) まとめ

第88回全国高等学校サッカー選手権大会の分析では、攻守にわたりアグレッシブなサッカーをするチームが存在し、育成年代にふさわしい試合がみられた。とくに上位進出校は「ボールコントロール」「ボディーバランス」「ブレイン」という3つの要素を発揮したゲームとなり、攻守に関わりを持ちながらプレーする選手が多くなった。攻撃から守備、守備から攻撃の場面では、ハイスピードな中での適切な「判断」「動きの早さ」「動きながらのコントロール技術」「ボールを奪う技術」の発揮が重要であった。したがって、これからも個人の技術・戦術・判断のレベルを上げ、積極的にアクションしていくサッカーを目指すことを示唆するとともに、守備の強化（ボールを奪う守備）を継続的な課題とし、「よりハイプレッシャーな中で高い個人技術と戦術を競い合うゲームに近づけなくてはならない」という大会の方向性を示した。

参考、引用文献 「第88回 全国高校サッカー選手権大会テクニカルレポート」

財団法人 日本サッカー協会 技術委員会

全国高等学校体育連盟サッカー部 技術委員会

「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 第二分科会 代表 空手道専門部 都立松原高等学校 塩田 伸隆

1 はじめに

昨年、本研究大会は10年という節目の年を迎え、研究活動の理念をあらためて“心に刻む”と共に、これまでの研鑽の流れの到達点を確認し、現状精査と課題の捻出に努めた。アンケート調査の対象は、高校生トップアスリート集団である。多くの知見を引き出すことの出来る可能性を秘めた集団であり、継続的調査の重要性という観点からも、今年度については従来通り第二分科会として実施した。

今年度の調査は、**総体出場選手の自己管理** について以下の三項目を質問した。

- (1) 食生活について
- (2) 体調・怪我について
- (3) 精神的側面について

＊『全国高校総体都参加選手対象アンケート調査』

① 調査対象 平成26年度全国高校総体都参加選手 1～3年生

＊アンケート有効回答総数＊ (アンケート提出者 619名)

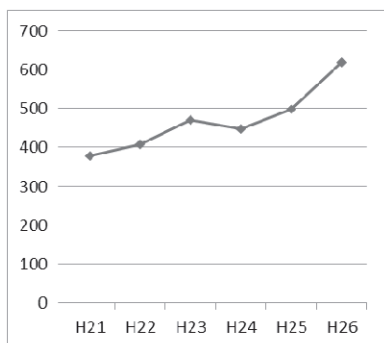
男子 315名 女子 289名 全体 604名

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。質問項目ごとに有効回答者数の合計に対する割合(有効%)を求めた。グラフにおける各項目は、すべて有効%の数値を用いた。

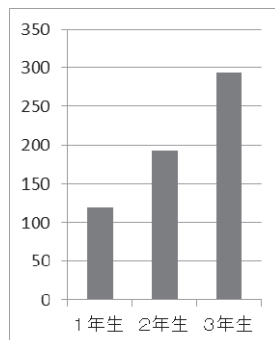
2 アンケート結果より

今年度のお出場選手について、各学年、男女割合はほぼ例年通り(グラフ2.3)。しかし、アンケートの回答数(グラフ1)はこれまでにない高い数値であった。本アンケート調査は、出場選手の結団式にあわせて協力をお願いしているものである。本アンケートの実施にあたり、東京都高体連事務局の方々に多大なる協力を頂いている。

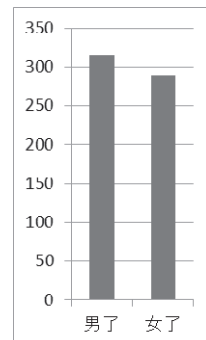
グラフ.1



グラフ.2



グラフ.3



改めて心より御礼申し上げたい。

《 アンケート質問項目 【1】 食生活について 》

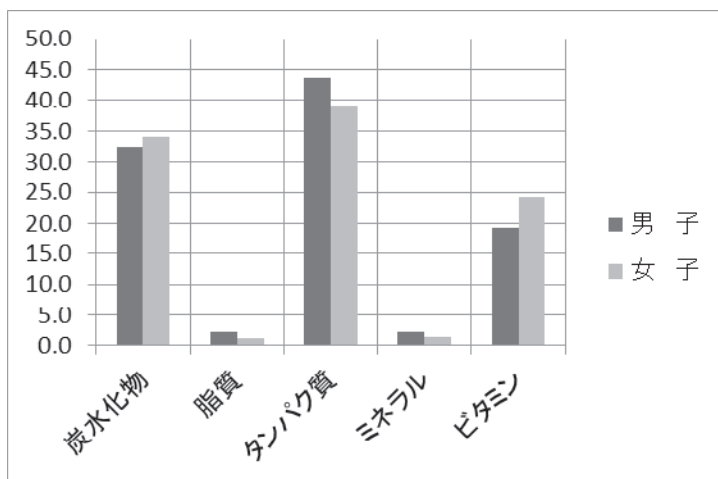
(1) バランスをとる中でも重要と考える栄養素

日頃の練習で身につけた技術を試合で十分に発揮させるためには「基礎体力」を備えた身体が必要となる。この「基礎体力」は“運動・栄養・休養”の3本柱で支えられており、どれも欠かすことは出来ない。日頃の練習同様重要であり、**意識的**でありたい。

グラフ.4

平成21年度調査より「**意識的な食生活**」という設問を用意してきたが、今年度は“特になし(バランス良く)”という選択肢を削っている。“意識”をより明確にするためである。

グラフ.4 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%)をもって示した。男女共に脂質、ミネラルの割合は低く、タンパク質が最も高くなっている。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が出来ない栄養素である。意識が最も高い



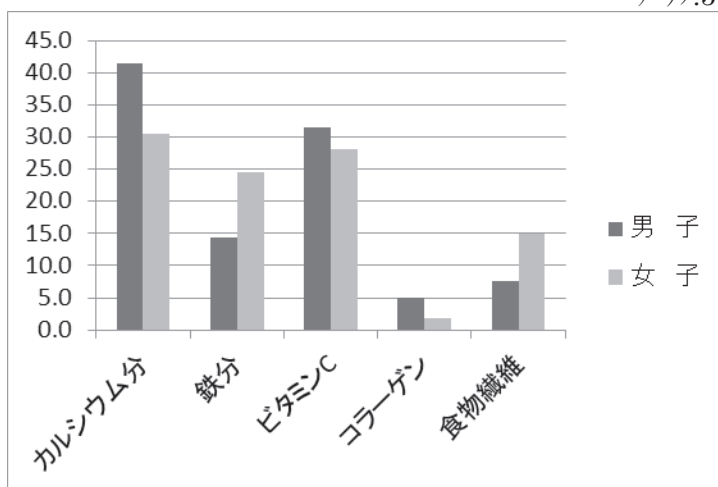
ことは当然と言える。また、炭水化物は、脳と身体を動かすエネルギー源であり、明日の辛い練習に耐え抜く為のスタミナ源となる。これらの数値は、男女差と共に、競技種目の違いに大きく影響されるものと考えられる。

(2) 特に意識している栄養補給

グラフ.5

グラフ.5 より上位3種は、男女共通の認識であった。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の意識の高さは、(1)同様に、“**強靱な身体づくり**”重視を反映したものと考えられる。

これは昨年度紀要原稿にも記したが、スポーツ選手は、練習や試合で大量の汗をかくが、汗1リットル中には、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われる。実際に、強化合宿が明けると貧血者続出というのは良くあるケースの



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。グラフ.5 の結果の通り、ビタミンCを同時に摂ることでその吸収率は格段に高くなるという。

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

摂取の状況を、「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、かなり細分化して問うた。

表.1

男女共に6割が、しっかりと朝食を食べている。勿論、そうでなければ練習について行くことはできないはずである。また、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ようである。朝食をしっかり摂ることは、スポーツ選手ならずとも食生

	男 子	女 子
しっかり食べる	59.7	63.9
ほとんど食べない	3.2	0.7

活の基本であると考えたい。

(4) 栄養摂取の方法について

グラフ.6

(ア) サプリメントの使用について

「サプリメント」の語源は、「補足、追加、おまけ・・・等」などを意味する英語「supplement」から来ている。“足りない栄養素を補う食品”であり、「栄養補助食品」とも呼ばれている。栄養摂取の基本は“食事”であり、あくまでも補助剤であることを忘れてはならない。

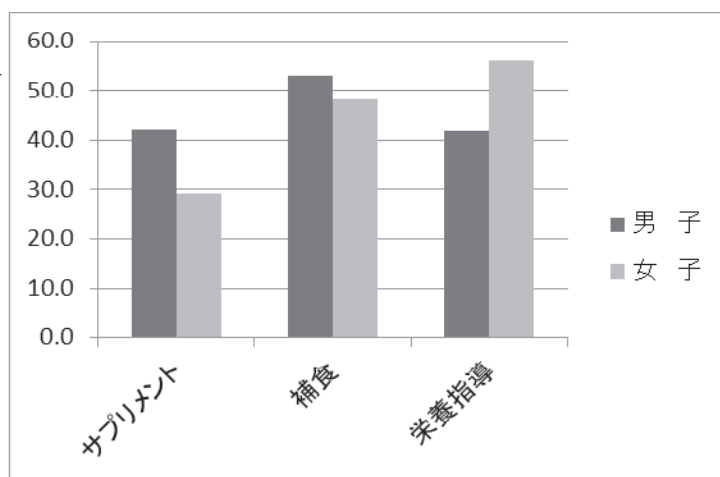


Fig.6 より、サプリメントの使用は、男子の方が13ポイントも高い。今回は、「はい・いいえ」のみの回答としたが、これまでその内容の記載をお願い

したことがある。その結果は**プロテイン摂取**が最も高かった。これは、(1)結果との整合性はとれているものの少々心配な面もある。“強靱な身体づくり”を目的とした“タンパク質重視”の傾向は、理解はできる一方、その摂取管理には十分な知識が必要とされる。また、サプリメントの使用については、近年その健康効果について疑問視されている点も多く、摂取には十分な注意が必要であろう。

(イ) 補食について

男女共に、約半数の選手が“補食”を必ず摂っているようである。補食の利用頻度は、練習量と相関関係にある。代表選手達に補食利用者が多いのは、それだけの練習量をこなしてきた結果であると言える。

“補食”とは、“間食”のことであるが、勿論、甘いお菓子やスナック菓子の類いではない。“補食”についての栄養基礎知識、効果的なメニューレシピ等、平成21年度第6回研究大会紀要に詳しく記したので参考にされたい。

(ウ) 栄養指導について

「栄養指導を受けたことがあるか」という設問に、男子41.9% 女子55.9% と男女間の差が認められた。アンケート項目【1】全体の傾向からわかる通り、女子の方が「意識的な食生活」を送る中で、“栄養”に関する認識も高くなり、きちんとした食生活を実現できていると考えられる。

《疲労回復のための食事》～ まとめにかえて

疲労回復の処置は、スポーツ選手にとって死活問題である。翌日以降の怪我予防の為であることは勿論、良きパフォーマンスのためにも重要な処置である。疲労の回復には、二つの側面からの処置が必要である。マッサージやアイシングといった外的ケア、そして、内的ケアとしての食事である。疲労状況に応じ栄養バランスのとれた食事は、その回復に不可欠である。そして、休養としての睡眠である。

合宿、寄宿舎生活においては、きちんと栄養管理のなされた食生活の実現が可能である。しかし、一般家庭では、高校生選手達の食生活を支えるのは保護者である。部の方針や状況にもよるので一概には言えないが、年に一度でも部保護者会、部活動通信などを利用して“スポーツ選手栄養講座”等、基本的な情報提供があれば、選手達の健康と安全を支える上で効果的な手段となるのではないだろうか。

《アンケート質問項目【2】体調・怪我について》

(1) あなたの体調は・・・

表.2

東京代表として、全国へと駒を進めた選手達にとって、或いはサポートする側にとって一番の心配事は、体調ではないだろうか。本人を

	男子	女子
絶好調・好調	55.7	56.1
疲労困憊	3.5	2.8

含め、周りからの期待が大きいだけに、体調管理を万全にして、晴れ舞台に臨んで欲しいものである。8月の熱き闘いを前に、半数を超える選手達が“好調！”と答えてくれた(表.2)。男女ともに“疲労困憊”が数%、少々心配は残るものの、“普通”との回答は共に3割。したがって、選手の8割以上は万全の状態で結団式に参加してくれていたことになる。

(2) 部活動中の怪我について

表.3

「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」という問いに対し、3割弱の選手達が“ハイ”と答えた。

	男 子	女 子
長期治療の怪我	24.8	29.9

さらに、この受傷した場面について、選択肢(「通常練習」「練習試合」「公式戦」「その他」)と用意する中で、「通常練習」時が男女共に5割5分と最も高かった(表4 (2))。

*表.3における人数が 表.4 の母数

その怪我について現在の状況を聞くと、「完治」「ほぼ完治」している

表.4

男子 80.3% 女子 73.4%、「だましだましの状態で不安」と「完治せずリハビリ中」を合わせて、男子 19.7% 女子 26.6% であった。

また、(2)における怪我の原因を聞くと、「自己に過失」ありとする選手は(表.4 (3))、男子 36.5% 女子 48.8% であった。

			男 子	女 子
(2)	発生場面	通常練習	54.1	56.0
	現在の状況	完治・ほぼ完治	80.3	73.4
		だまし・リハビリ	19.7	26.6
(3)	怪我の原因	自己に過失	36.5	48.8
	その理由	技量不足	55.6	31.6
		疲労蓄積	33.3	47.4

さらに、その理由については、「自分の技量不足」との回答が、

男子 55.6% 女子 31.6% 「疲労困憊」との回答が、男子 33.3% 女子 47.4% であった。

男子は、怪我の原因を「技量不足の自己に過失」があり、女子はその原因を「疲労困憊であった自己に過失」があると認識する傾向が見られる。また(3)怪我の原因；男子において、「自己に過失」と同率で「やむを得ない事故；36.5%」であったと回答している。

上記以外の設問項目として、“怪我の内容”を設定したが、不明確な回答が多く、明確な分析をすることができなかった。しかし、回答内容から「骨折」「捻挫」「靱帯損傷」「脱臼」等、関節部位の怪我が多かったことがわかる。傷害名と発症部位を明確にすることができれば、競技との関連性について議論することができたはずである。設問内容、回答方法等を検討したうえで今後の課題としたい。

《部活動指導者の義務》～ まとめにかえて

選手達の怪我の大半は、「通常練習」時に起きている。平成21年度研究大会講演者、谷塚 哲氏によれば、部活動指導者である我々に課せられた義務とは、“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…ですむ状況ではなくなっている。この安全に配慮する為の知識、方法論を我々は先ず学ばなければならない。「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」と指摘されている(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)。千葉県高体連が作成している、「運動部活動サポートブック～専門外でも怖くない～」という部活動指導者向けマニュアルなどは、非常に参考となる貴重な資料である。(平成24年度全国研究大会紀要)

このサポートブック作成に際して、東京都教育委員会・東京都高校体育連盟編集の「部活動中の重大事故防止のためのガイドライン～日常の活動に潜む危険を予見し回避するための安全対策～」が参考にされている。そこには、競技別の事故事例とその予防策が示され、現場における有効活用の促進が喫緊の課題という。東京都にお

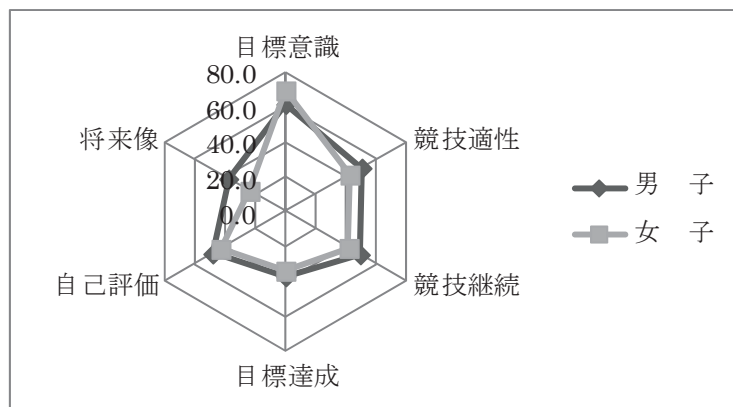
いても異動要項の改正に伴い、専門外のいわゆる“輪番制顧問”が増えている傾向は否めない。かけがえのない生徒の健康と安全のためにも、同様の改革が必要であると考える。

《 アンケート質問項目 【3】 に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 (イ)自分は今の競技種目に向いていると思っている
- (ウ)将来もこの競技をずっと続けたいと思っている (エ)一度目標を決めたら、必ず達成する自信がある
- (オ)自分の力を信じている (カ)将来、自分は必ず大物になると思っている

グラフ.7

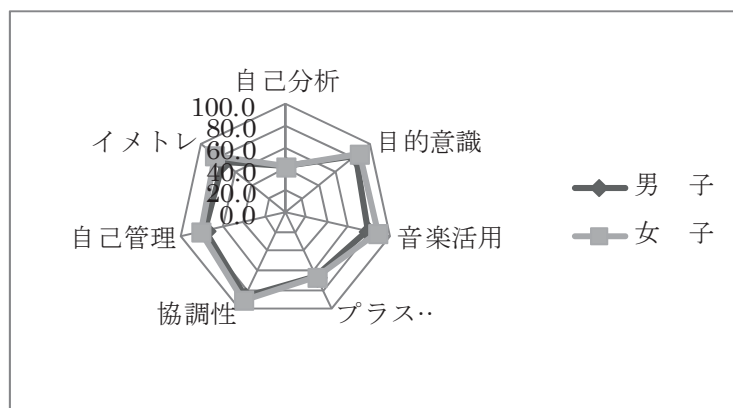
結果は、右のグラフの通りである。普段の練習において最も大切なことは、目標の設定である。目標を意識し、しっかりと練習に取り組むことが上達への近道となる。(ア)については、男女共に高い数値であり、東京都代表の座を裏付けるものである。(ウ)(カ)に見られるように、夢や目標を実現した将来の自分を、大物と表現することに抵抗があったのかも知れない。しかし、2020年東京オリンピックを視野に入れた夢があって良い。控えめである必要はない。勿論、全国総体出場選手に限った話ではなく、スポーツを愛し、ただひたすらに歩んできた道を“オリンピックへの道”へと、目標の再設定をして欲しいものである。



- (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。

グラフ.8

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



結果は、上のグラフの通りである。スポーツ心理テストによる自己分析の実施率はさすがに低いものの、他のメンタルトレーニング方法はかなり実践されていることがわかる。

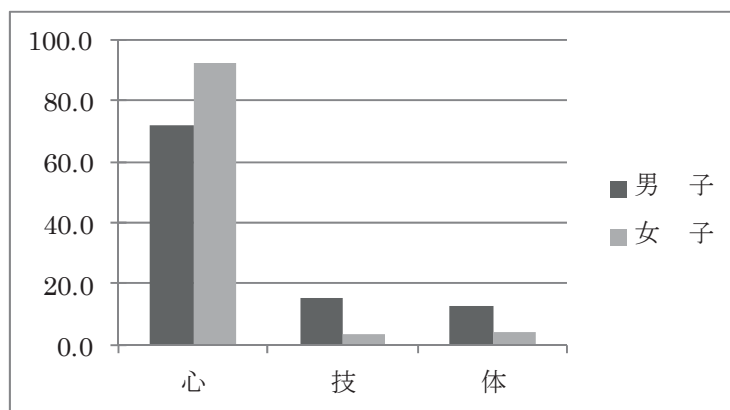
- (3) 試合でどのくらい自分の能力を出し切れますか。

毎年恒例のこの設問には、5段階(いつも出し切れる；5)で答えてもらっている。その平均値は、男子3.6 女子3.5であり、少々控えめな数値であり、例年通りでもある。しかしながら、出し切れていると答える選手は、男女共に半数を超える。

(4)『心・技・体』、試合時において一番重要な要素と考えるのはどれですか。

男女共に、圧倒的に“心”と答えているが、ポイントは“試合時において”という設定である。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。近年、メンタルトレーニングの重要性がさらに高まってきている。

この精神面での強化をはかるトレーニング方法については、多くの研究大会出席者から要望を頂いている。そこで今年度の最終設問は記述式でその具体的方法論を書いてもらった。



(5)“精神面での強化”をはかるトレーニング方法を具体的に教えて下さい。

記述回答ではあったが、300 程の回答が寄せられた。メンタルトレーニング方法の基本となる「イメージトレーニング」、「セルフトーク」、「プラス思考」といったオーソドックスな回答から、黙想あり、座禅あり、腹式呼吸ありと様々。また、プレッシャーをかけ追い込む方法を具体的に記述してくれるケースが多かった。プレッシャーをかける自分の数だけその方法は考えられるのである。また、“プレッシャー”とは基本的に“辛いこと・嫌なこと”を想定しているので、筋トレあり、ラントレありと具体例が次々と挙がる。そして、その実践を練習時としたり、授業中としたり、あるいは試合までの生活全般としたり、自分自身との約束事は様々である。「授業中絶対に寝ない！」は、いかにも“部活命”の高校生らしい。

《メンタルトレーニングの取り扱い》～ まとめにかえて

昨年度研究大会参加者アンケートにおいても要望があり、今回の記述設問事項としたが、本来、各顧問（指導者）に直接とりたいアンケート内容でもある。

一般に、“メンタルトレーニング”「競技力向上」の範疇に置かれることが多い。心身共に健全であるようにするためには、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」第二分科会で取り上げてきた。しかし、今後は、「全国高校総体都参加選手対象アンケート調査」そのものについても、第一、第三分科会に範囲を広げ、取り扱う研究テーマを含めた根本的な見直しを図って良い時期に来ていると思われる。このことは同時に“研究大会の在り方”の見直しを含む議論として、次年度早々にも会議のテーブルに載せていきたいと考えている。

3 昨年度調査報告の補足

(1) **全国高校総体都参加選手対象アンケート調査報告書** ～高校生トップアスリートとその指導者の言葉～
について

右の写真は、今年度研究部第二分科会報告書(内部資料)として、平成 24、25 年度全国高校総体都参加選手対象アンケート調査における以下の設問に対する論述回答をまとめたものである。

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』



平成 25 年度研究大会紀要及び発表の際には、紙面、時間の都合上その一部を紹介するにとどめた。しかし、記述式設問ながら 8 割という回答率を維持し、毎年選手達の寄せる大変興味深い回答は、貴重な研究資料となるばかりか、高体連研究部の財産と言っても過言ではない。その記述回答全文を掲載した報告書を作成し、今年度については部内資料とした。

【背 景】

平成 25 年 4 月 25 日「スポーツ界における暴力行為根絶に向けた集い」において「暴力行為根絶宣言」が採択された。その【宣言】一、指導者の項目には、「指導者は、スポーツを行う者のニーズや資質を考慮し、スポーツを行う者自らが考え、判断することのできる能力の育成に努力し、**信頼関係**の下、常にスポーツを行う者との**コミュニケーション**を図ることに努める。」とある。

そもそも指導者とは～

「コーチ」(Coach)という単語が英語のボキャブラリーとして登場したのは、1500 年頃だといわれています。「馬車」「乗り合い馬車」という名詞でした。そこから、「**大切な人を、今その人がいるところから、その人が望むところまで、安全に送り届ける**」という動詞としての意味が派生しました。この意味合いが、今日のコーチングの根底に流れているといえるでしょう。その後、学生の個人教師が、次いでボート競技の指導者がコーチと呼ばれるようになり、次第に他のスポーツの指導者もそう呼ばれるようになっていきました。

(PHP 人材開発情報サイト コーチ(coach)の語源より)

また、「言葉の意味を知ると、日本語の「指導者」という言い方はあまりそぐわないように思えます。日本における「指導者」は教える、という意味合いが強いからです。コーチとは、教える人ではなく、サポート(お手伝い)する人といった方が自然に聞こえませんか？ つまりコーチングは、選手を目的に対して導くことであり、サポートすることだと考えた方が自然なのです。・・・指導者の方にはコミュニケーションのスキルをしっかりと身につけてほしいと思います。具体的にいえば、**コーチがプラス思考で、コミュニケーションスキルを使い、選手の内発的モチベーションを高める言葉や声かけをすることです。・・・**

(「メンタルトレーニング」高妻 容一著 ベースボールマガジン社 p143)

全国高体連ジャーナル(Vol.28 2014.12)[特集]高校生に贈る言葉 ～ “高校生の君たちへ”と題し、北京オリンピック陸上競技銅メダリスト 末續慎吾さんのコラムを思い出す。彼は、こう結んでいる。

“あなたの中に「恩師」はいますか？”

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であることは言うまでもない。指導者の放った言葉から、その声かけのタイミングや状況を想像して頂きたい、といった思いから、この報告書を作成した。これら選手、指導者の言葉を通して、部活動指導の在り方を見直す糸口となれば幸いである。

【おわりに】

一昨年 9 月 8 日に 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。以来、徐々にオリンピックムードは高まりを見せている。スポーツを愛する東京の高校生達が、**夢の実現** へ向けて大いに羽ばたいてくれることを切に願うものである。

最後に、本アンケート調査の集計にあたり、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。

【参考資料】

PHP 人材開発情報サイト コーチ(coach)の語源より

「メンタルトレーニング」 高妻 容一著 ベースボールマガジン社

「No. 1 メンタルトレーニング」 西田 文郎 現代書林

「5色を食べるスポーツ栄養塾」 鈴木 いずみ G a k k e n

平成 21 年～25 度 東京都高等学校体育連盟研究大会紀要

平成 24 年度 全国高等学校体育連盟研究大会紀要 第二分科会 千葉県立千葉西高等学校 宮川 明

全国高体連ジャーナル 2014 Vol.28 p34～35 高校生の君たちへ 末續 慎吾

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

学校や専門部の取り組みから見る 分科会を超えた調査報告①

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－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（2006～2011）

昨年度（2012 年度）の研究発表において、過去の第３分科会としての活動の報告をまとめた。下記に示すように、大きく分けると２つの研究方法に集約される。（詳細は平成 25 年度研究紀要に記載）

【学校や専門部の取り組みから情報の共有化を図る研究】

2006 年度：部活動の活性化に関する基礎的研究①

2007 年度：部活動の活性化に関する基礎的研究②

2008 年度：部活動の活性化に関する基礎的研究③

【質問紙を用いたアンケートを集約し、専門部が抱える問題点や課題点から解決策を探る研究】

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

2010 年度：高体連の競技会－特に施設利用と審判確保をめぐる

2011 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～

（２）本年度（2013 年度）の研究活動の経緯

今年度の第３分科会は、それぞれの研究部員の校務の多忙により、４月の総会後に行ったミーティング以外の活動は行えなかった。そのような中でも、このときに行ったミーティングでは、毎年恒例となっている各学校や各専門部での取り組みの情報交換を行った。他の専門部や他の学校での取り組みは非常に参考になるものばかりであった。10 月に行われた常任理事会において、今年度の研究方針について、「今まで行ってきた各学校や各専門部の取り組みを『部活動の活性化』に限らず、『競技力の向上』や『健康と安全』などの観点からも情報収集を行ってみたいかどうか」とのヒントをいただき、以前に行った「各学校や各専門部の取り組みを発表し、情報の共有化を図る研究」を更に発展させた形で今後研究活動を行っていく方針に決まった。そこで今年度は、私自身が所属する少林寺拳法専門部の取り組みに焦点を当て、活動の内容を報告させていただく。

II. 東京都高体連少林寺拳法専門部の取り組み

（1）武道系部活動合同稽古

東京武道館では、東京都スポーツ文化事業団の事業の取り組みの一環として、子どもの体力向上をめざす「武道系合同稽古」を行っている。少林寺拳法専門部としても、この取り組みに参加しており、年に２回東京都の高体連に加盟する高校と中学の生徒を対象に合同練習を行っている。

今回は、平成 26 年度の東京都高体連少林寺拳法専門部の事業として行われた第 2 回武道系部活動合同稽古（12 月 26 日開催）について報告させていただく。

(i) 他校の生徒との横のつながりを求めて

東京都の25の加盟校のうち、参加校は10校、生徒数は中高合わせて150人以上であった。多くの学校が、冬期講習期間中ということもあり、参加できない学校や午後からのみの参加などもあったが、午前10時より午後4時までの約6時間にわたって、学校という枠を超えておのおのが技術練習に励んだ。

通常の部活動は学校単位で行われているが、この武道系部活動合同稽古は、通常ならば関わることのない各学校の生徒が、学校という枠を取っ払い、技術の修練に励んでいる。そこでは、「他校の生徒は敵ではなく、共に同じ部活動を行う仲間」として、必ず他校の生徒と組んで修練をするという約束の下、技術の向上を切磋琢磨し合うことが出来る。また、普段関わることの少ない他校の教員が指導することで、生徒にとって良い刺激となるだけでなく、我々指導する側も、他校の生徒を指導したり、他校の指導者の指導方法を間近で見ることが出来たりなど、多くのことを吸収し学ぶことが出来る良い機会となっている。

技術面においての良い機会となるばかりでなく、東京都の生徒が一同に集まるために、他校の生徒同士がいろいろなことを情報交換することの出来る場ともなっており、東京都大会や関東大会、全国大会などにおいて、他校の生徒が他校の選手を応援するという好ましい状況が増えているのは確かである。

(ii) 横のつながりから縦のつながりへ

さらに、今回の武道系部活動合同稽古では、中高生だけでなく、大学生10名も指導する側として参加した。中高一貫校では中高生と一緒に部活動を行い、その中で教員が指導するばかりでなく、高校生が中学生に対して指導する場面は少なくない。しかしながら、高校生が、教員以外の大学生などに指導してもらう機会は滅多になく、また逆に、大学生にとっても中高生を指導する機会も滅多にないのが現状である。そこで、今回は、午後の技術指導においては、教員が指導するのではなく、大学生に指導を任せるという取り組みを行った。そこで、教員と大学生というグループを作り、教員は、大学生の指導を暖かい目で見守りながら、指導展開をさせていくという立場をとることにした。大学生も最初は緊張しながら行っていたが、大学3・4年生が多く、普段後輩を指導している学生が多かったためか、すぐに中高生相手に笑顔で接し、率先して指導することが出来ていたように思われる。また逆に、中高生にとっても、自分たちと年齢的に近い大学生が指導してくれることもあってか、自分たちから大学生に積極的に質問をしに行く姿が至る所で数多く見受けられた。大学生にとっても、中高生にとっても教員にとっても、非常に有意義な場であり、お互いに刺激を与え合うよいきっかけとなったと感じている。

今後も、この武道系部活動合同稽古を通して、中高生の横のつながりを広げていくことだけでなく、中・高・大といった縦のつながりも大切にする事で、今の高校生たちが大学に進学しても、少林寺拳法を続けていき、高体連の事業に積極的に参加してくれることを期待している。



(iii) 競技力の向上を目指して

先に述べたことは「部活動の活性化」につながる取り組みと考えられるが、その他の取り組みとして、この武道系部活動合同稽古では、必ず最初に「体幹トレーニング」を全員でウォーミングを兼ねて行っている。昨今では、「体幹」を鍛えることの必要性が論じられており、そのためのトレーニング方法も数多くある。全国高体連少林寺拳法専門部内でも、競技力向上委員会が存在しており、「体幹トレーニング」を、少林寺拳法を修練する上でも必要と捉えている。都立清瀬高校保健体育科教諭である福家健司氏は、全国高体連少林寺拳法専門部の競技力向上委員会で委員長を務められており、早くから東京都でも、この武道系部活動合同稽古の場で、少林寺拳法の動きにあった「体幹トレーニング」の必要性や方法を紹介されてきた。これを毎年の武道系部活動合同稽古では欠かさず1時間程行っている。少林寺拳法の技術や競技力の向上というよりは、基礎体力の向上ということになると思うが、実際に技術や競技力の向上を図るためには、基礎体力を向上させることが必要不可欠であり、「どの部位のトレーニングかを意識しながら行うことが最も大切である」と福家氏は合同練習の場でよく言われている。

各学校が、この武道系部活動合同稽古で行っているような「基礎体力作り」を目的としたトレーニングを行うことで、東京都全体の競技力の向上に繋がっていくと思われ、またこのようなことが、全国的に広がることで、各都道府県の競技力向上にも繋がっていくであろう。



(2) 東京都中学校少林寺拳法合同練習会 (U-14大会)

東京都の中で、少林寺拳法が部活動として存在している中学校数は16校しかない。そのため、中体連加盟は出来ておらず、中学生の活躍の場が少ない。この生徒たちの活躍の場を広げるため、中学校16校のうち、中高一貫校が14校あることもあり、東京都高体連少林寺拳法専門部内に、高体連の教員が中心となって運営を行う東京都中学校少林寺拳法連盟を組織している。その事業の一環として行っているのが「東京都中学校少林寺拳法合同練習会 (U-14大会)」であり、今年度で3回目を迎える。

この大会は、東京都の中学校における少林寺拳法部間の親睦交流と、技術の向上をはかり、少林寺拳法の正しい姿を一般に公開して、中学生の健全な精神と肉体を育成することを目的として行っている。

中学3年生以上の生徒を実行委員という形で募り、2回の実行委員会の中で、役割分担を決めていく。教員は1回目の実行委員会には関わるが、2回目の実行委員会では、ほとんど関わらずに、自主的に参加してくれた生徒たちに主体的に準備から大会運営を任せている。

大会の内容は、「演武評価会」と「演武創作会」の2つであり、「演武評価会」では、中学3年生以上の生徒が、大会の審判員として、日頃修練をしてきた中学2年生以下の演武を評価する。また、「演武創作会」では、中学3年生以上が指導する側になり、演武の創作について指導する。

この大会では、中学3年生以上が中心となって、大会の準備から当日の運営までをすべて行うため、他校の生徒の演武を客観的に見る事が出来るだけでなく、大会運営の裏側を経験することが出来る。高体連の大会では、教員が大会を運営するのに対し、生徒だけで大会を運営するこの大会では、高校生ならではのアイデアや工夫があり、我々教員も考えさせられる部分も少なくない。

このような活動を通して、選手として大会に出場するだけでなく、中学2年生以下の経験の少ない生徒のために、中学3年生以上の自主的に集結した生徒が大会を運営するという機会を与えることは、彼らにとつ

ては貴重な経験となり、その経験の中でリーダーシップも生まれ、大会終了後も各学校において、そこで培われたリーダーシップを発揮する生徒も少なくない。

逆に、高体連の大会では、中学生を運営の手伝いということで、積極的に参加してもらおうということも行っており、高体連と中学校連盟の双方向で、生徒が大会運営に関わることの出来る場を設けている。

（３）学校少林寺拳法実技指導者講習会

上記のものが、東京都高体連少林寺拳法専門部としての取り組みとなる。その他にも、『平成２４年度より実施された中学校保健体育科における武道の必修化を踏まえ、保健体育担当教員及び運動部活動指導者（外部指導者を含む）等に対し、少林寺拳法の指導者としての資質向上を図るための講義・協議及び実技指導を行い、学校における武道指導の充実に資する。』（学校少林寺拳法実技指導者講習会 開催要項より抜粋）ことを目的とし、全国の中学校及び高等学校の保健体育科教員、学校現場における少林寺拳法の指導者（外部指導者を含む）、教員志望の大学生を対象にした「学校少林寺拳法実技指導者講習会」が、文部科学省および一般財団法人少林寺拳法連盟主催により、香川県多度津町にて毎年行われている。

本講習会では、例年 100 名程度の教員・大学生・外部指導者が参加し、自身の技術力の向上や技術の指導方法の研鑽を行っているが、技術講習以外にも、様々な講義が用意されており、過去には「テーピング講習」や「頭部外傷に関する講習」が行われた。

このような日ごろの修練において起こり得ることについての講習会があることは、我々部活動を指導する側としては、知らなければならない知識であるとともに、生徒に対しての責任を負っているということを再確認することのできるよい機会であると考えられる。

技術面についての向上や指導方法の向上だけでなく、安全面や怪我の予防についての講習会を、講習会に参加した全国の指導者が、各都道府県に持ち帰り、生徒や各都道府県の本講習会に参加できなかった指導者等に伝えていくことが、この講習会に参加した者の使命であり、そこに意義があると言える。

しかしながら、前述したような全国規模の講習会で行っているような講義は、東京都単独では残念ながら行っていない。今後、東京都高体連少林寺拳法専門部としても合同練習会などを利用して、「テーピング講習」や「怪我の予防策」などについての安全面に配慮した練習方法や講義を開催していくことができればよいと考えている。

IV. おわりに

今回の研究発表では、東京都高体連少林寺拳法専門部としての取り組みをいくつか紹介させていただいたが、他の学校や他の専門部でも多くの取り組みを行っていることと思われる。

今後は、どんなに些細な事例であっても、学校や専門部として取り組んでいることを調査し、より多くの事例を多くの専門部から収集することで、「情報の共有化」を図ることができればよいと考える。

さらには、日頃指導する場面においての問題点や課題なども併せて調査し、収集した他の学校や他の専門部の取り組みと照らし合わせながら、解決策を探ることができればよいと考える。

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。

2014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	教 科
部長	熊谷通真			都立稔ヶ丘	165-0031	中野区上鷲宮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	板橋区稻荷台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	03-3941-7176	03-3943-0848		保健体育
常任委員	奥 正克	ハンドボール	団体	都立小金井北	184-0003	小金井市緑町4-1-1	042-385-2611	042-382-9522	第1分科会チーフ	地歴
"	塩田伸隆	空手道	武道	都立松原	156-0045	世田谷区桜上水4-3-5	03-3303-5381	03-3304-3062	第2分科会チーフ	理科(化学)
"	工藤慶之	少林寺拳法	武道	帝京	173-8555	板橋区稻荷台 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
"	渡部真由美	ソフトボール	団体	神田女学園	101-0064	千代田区猿楽町2-3-6	03-6383-3751	03-3233-1890		保健体育
"	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	190-0003	立川市栄町1-15-7	042-523-1358	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
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	穎明館	193-0944	八王子市館町2600	042-664-6000	042-666-1101		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	都立駒場	153-0044	目黒区大橋2-18-1	03-3466-2481	03-3466-5240		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2-19-1	042-362-7237	042-369-8445		工業(電気)
古志野潤哉	体操男子	個人	成城	162-8670	新宿区原町3-87	03-3341-6141	03-3341-3165		保健体育
渡部真由美	ソフトボール	団体	神田女学園	101-0064	千代田区猿楽町2-3-6	03-6383-3751	03-3233-1890	常任委員	保健体育
奥 正克	ハンドボール	団体	都立小金井北	184-0003	小金井市緑町4-1-1	042-385-2611	042-382-9522	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	164-8654	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	190-0003	立川市栄町1-15-7	042-523-1358	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(電気)

氏 名	専門部	属系	勤務校	〒	所在地	電 話	FAX	研究部役職	教 科
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	03-3943-9119		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	常任委員	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		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	都立松原	156-0045	世田谷区桜上水4-3-5	03-3303-5381	03-3304-3062	チーフ	理科(化学)
六車健吉	ライフル射撃	武道	明治大学中野	164-0003	中野区東中野3-3-4	03-3362-8704	03-3361-3113		芸術(美術)

氏 名	専門部	属系	勤務校	〒	所在地	電 話	FAX	研究部役職	教 科
太田宏美	体操女子	個人	共立女子	101-8433	千代田区一ツ橋2-2-1	03-3237-2744	03-3237-2782		保健体育
大三宗康	バスケットボール男子	団体	都立橋	131-0043	墨田区立花4-29-7	03-3617-8311	03-3616-5971		工業(電気)
芦田浩敏	ソフトテニス男子	個人	都立高島	175-0082	板橋区高島平3-7-1	03-3938-3125	03-3938-4057		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		工業(電気)
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
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	03-3368-3113		理科
嶋崎雅規	ラグビー	団体	帝京	173-8555	板橋区稻荷台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	03-3941-7176	03-3943-0848	副委員長	保健体育
秋月 隼	弓道	武道	都立江戸川	132-0031	江戸川区松島2-38-1	03-3651-0297	03-3674-0970		理科(化学)
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	国上市中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	03-3914-4211	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	板橋区稻荷台 27-1	03-3963-4711	03-3963-6415	チーフ	数学
白石 恵	チアリーディング	団体	都立新宿	160-0014	新宿区内藤町11-4	03-3354-7411	03-3225-4402		保健体育

