

ジュニア選手の育成と、地域・全国普及を通して
部活動を活性化する

石川県 星稜高等学校

西川明大

はじめに

トランポリン競技（以下「本競技」と略す）は、人間の『空を飛びたい』という夢を叶えてくれる素晴らしい競技です。高いところに飛び上がる=危険では？との見方もありますが、順を追って指導を受ければ、誰でも楽しく空中に飛び出すことが可能です。

オリンピック種目として、2000年シドニーワールドカップから、正式種目となり、マイナー競技であった本競技の日本国内での認知度、普及度も徐々に増してきました。来年開催のロンドンオリンピックでは、文部科学省が行っている、『チーム「ニッポン」マルチサポート事業』のターゲット競技に指定され、メダル獲得が期待されています。

全国的にはまだまだ未普及県も残っており、オリンピックでのメダル獲得が未普及地域への普及に勢いがつくのではないかと関係者一同期待しております。また、本研究発表も関係の皆様方に競技を知って頂くことにより、停滞している普及状況を活性化させる大変良い機会であると感じております。

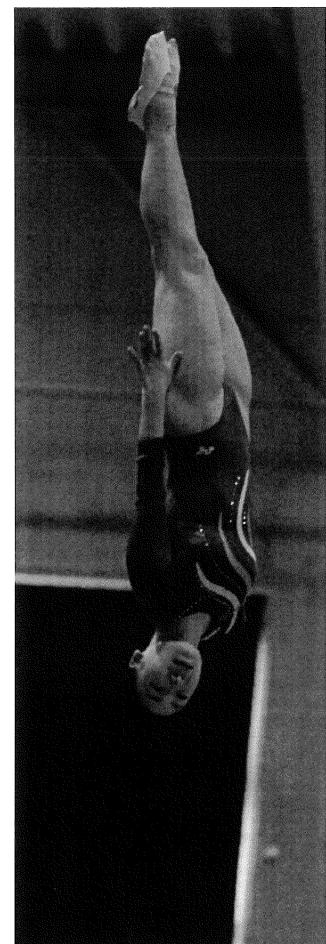
本研究では、トランポリン競技の普及と、本校トランポリン部が現在までに行ってきました活動と地域との連携やジュニア育成を通しての活動内容を鑑み、今後の活性化につながることを目的として実施しました。

1. トランポリン競技とは？

トランポリンの起源は、古くは中世のヨーロッパにおける、ある民族による『ケット上げ』と言われています。ケット上げは、大勢でひとつの大きな布を手にし、その上に乗せた人形を上空高く放り上げるセレモニーです。韓国では、ノルティギと呼ばれるシーソーのような遊技が古くからお正月の遊びとして行われてきました。さらには、サーカスの空中ブランコの安全ネットを利用して、再び、ブランコに乗り移る芸等、現在のトランポリン器具に至るまでに、高度な曲芸、跳躍が行われていました。現在のようなスポーツ的な、体育的な跳躍台を発明したのは、1930年代、アメリカのジョージ・ニッセン氏です。彼は、その商品を Trampoline（トランポリン）と名付け販売しました。トランポリンは、第二次世界大戦中にパイロットが飛行を開始する前の訓練プログラムの一部として使用され、広くアメリカ全土へと普及していきました。1950年代、彼はヨーロッパ大陸や日本へトランポリン普及ツアーを行い、その時に初めて日本へと紹介されました。

日本での競技会は、昭和38年、体操競技の特殊種目として開催されたのが最初であり、その後、昭和49年日本トランポリン協会が発足し、現在に至っています。

現在、使用されている競技用トランポリンは、横幅約4メートル、縦幅約2メートルの長方形の跳躍台で、ベッドと呼ばれる編み込まれたネットを、110本を超える金属製のスプリングで引っ張り、上空へ飛び出すことを可能にしたスポーツです。



2. 競技方法

競技は 10 種目の異なる技を連続で行い、演技の綺麗さを評価する『演技点』と、演技の難しさを評価する『難度点』及び、2011 年 1 月より採用された、『高さ得点』の合計得点で競います。

演技点は、技の姿勢や跳躍の高さの維持などを採点対象に、5 人の審判員による 10 点満点からの減点法で採点されます。5 人の審判員の最高点と最低点をカットした、中間点の合計で決定します。（例：9.0・9.1・9.2・9.3・~~9.4~~ $=27.6$ ）

難度点は、それぞれの種目において、1/4 の宙返りを行うと 0.1 点、1/2 の捻りを行うと 0.1 点というように、機械的に算出されます。

高さ得点は、トランポリンから離床し、着床するまでの空中に浮き上がっている時間のみを専用の測定器具を用いて測定します。タイムは 1 秒 1 点となり、1000 分の 1 秒まで測定されます。

予選は、規定演技（第一自由演技）と自由演技（第二自由演技）の合計得点で競い、上位 8 名～10 名が決勝に進出し、決勝で、再度、自由演技（第二自由演技）を行い勝敗が決定します。

競技は、個人競技、シンクロナイズド競技、団体競技の三種目で行われます。シンクロナイズド競技は、2 人の選手が横並びのトランポリンで同時に演技を行い、演技点と難度点に加え、どれだけ同時に演技ができたかを評価する同時性得点を加え採点します。

団体競技は個人競技の 3 名の選手（1 チーム最大 4 名）の得点を合計して競います。

3. 国内でのトランポリン競技

表 1 全国大会出場クラブ数

昭和 49 年に、日本トランポリン協会が設立され、昨年、第 48 回の全日本選手権が開催されました。40 都道府県にトランポリン協会が設立され、競技及びトランポリンを用いたレクリエーション活動が行われています。表 1 は（社）日本トランポリン協会に登録し、全国レベル大会に出場している各県の団体数を表しています。地域によって普及の格差が大きく、特に、中国、四国地方には全国レベル選手の育成はおろか、トランポリンが存在していない、全く普及していない地域が存在しているのが現状です。平成 10 年には、国際トランポリン連盟の世界体操連盟への統合を受けて、（社）日本トランポリン協会も（財）日本体操協会に加盟し、日本体育協会の傘下団体として活動しています。

主な全国大会として全日本選手権を始めとし、全日本ジュニア競技選手権大会、全国高等学校競技選手権大会、全日本学生選手権大会等が行われています。国際的には、（財）日本体操協会傘下のもとに、オリンピック大会、世界選手権大会、ワールドカップ大会アジア大会等に代表選手を派遣しています。

北海道	21	石川県	28
秋田県	1	愛知県	10
宮城県	6	静岡県	26
山形県	10	奈良県	1
青森県	3	岡山県	4
福島県	9	京都府	4
栃木県	1	兵庫県	8
千葉県	3	大阪府	29
群馬県	5	滋賀県	1
茨城県	11	島根県	2
神奈川県	13	広島県	3
埼玉県	14	大分県	1
東京都	35	鹿児島県	5
長野県	2	熊本県	14
富山県	2	沖縄県	3
福井県	2		

4. 県内でのトランポリン競技

石川県のほとんどの市町村にトランポリン協会が設立され、競技用トランポリンやレクリエーション用トランポリンが体育館等に設置されています。金沢市内では、ほぼ全ての児童館にレクリエーション用トラン

ポリンが設置されており、子供達の活動と体験の場となっています。

23年度の選手数は、85クラブ494名が登録し、トランポリン教室の児童や、生涯スポーツとしての活動を合わせると、多数の愛好者がいると考えられます。

小・中学生の強化体制としては、レクレーション用トランポリンを使用したミドルABクラス、競技用トランポリンを使用したハイクラスに分けられ、定期的に強化練習会を開催し、継続した強化体制が築かれています。強化体制の成果やトランポリン競技人口等から、ジュニア層では国内トップレベルの選手が育っています。

高校での活動としては、昭和57年に高体連に加盟、高校総体、新人大会が行われ、全国高等学校トランポリン競技選手権大会の予選会と位置付けられています。平成20年度からは、トランポリン専門部が主催し、高校生合同練習会を開催し、off期間中のモチベーションの維持と体作り、各校の練習内容の確認など、専門部としての活動も活性化してきました。

県内には内灘高校、金沢学院東高校、星稜高校、北陸大谷高校、北陸学院高校にトランポリン部が創部され、県外から多くの選手が入学しています。

5. 星稜高校トランポリン部の活動について

表2 部員数の移り代わり

平成14年度に、私が星稜高校（以下「本校」と略す）に赴任した際に同好会として活動を開始しました。平成15年には部活動に昇格し、正式に活動を開始しました。活動当初は数名のトランポリン部員、体育館1/4面でのスタートでしたが、年々練習環境も整い、現在では週6回の練習環境が確保できるようになりました。

活動当初は入部希望者がいない年もあり、初心者部員確保と経験選手の強化を同時進行していました。今後、安定した選手の確保と将来的には国際舞台で活躍できる選手を育てたいと思い、幼少期からの選手育成、強化を考え、平成17年に星稜ジュニアトランポリンクラブを設立しました。現在までに5名が本校中学、高校で競技活動を行っております。

競技結果としては、全国高校選手権では、男子団体3度の優勝、女子団体4度優勝し、その結果から、平成21年度以降は県外からの入学希望者が増え、平成21年度には2名、22年度2名、23年度4名の合計8名の県外選手が在籍し、星稜ジュニア出身の選手を含め、毎年、競技力の高い選手が入学するようになりました。

年度 (西暦)	部員数
	() 内は新入部員 ★は星稜ジュニアクラブ出身選手数
平成14年度 (2002)	同好会として活動 高校女子1名 中学女子1名
平成15年度 (2003)	高校女子4名(3) 高校男子1名(1) 中学女子1名
平成16年度 (2004)	高校女子6名(3) 高校男子1名 中学女子1名
平成17年度 (2005)	高校女子7名(1) 高校男子3名(2)
平成18年度 (2006)	高校女子4名(0) 高校男子3名(0) 中学女子3名(3) ★3
平成19年度 (2007)	高校女子4名(3) 高校男子5名(3) 中学女子3名 ★4
平成20年度 (2008)	高校女子4名(1) 高校男子4名(1) 中学女子3名 ★4
平成21年度 (2009)	高校女子6名(2) 高校男子6名(2) 中学女子1名(1) 中学男子1名(1) ★1
平成22年度 (2010)	高校女子6名(3) 高校男子5名(2) 中学女子1名 中学男子1名 ★1
平成23年度 (2011)	高校女子9名(4) 高校男子6名(2) 中学女子1名 中学男子1名 ★1

7. 星稜ジュニアトランポリンクラブの設立

(1) 設立の目的

本校トランポリン部に入部する選手の育成が活動存続のために必要であると感じたこと、又、ジュニア期からの一貫指導が高い競技力を生み、国際舞台で活躍できる選手の育成方法であると思い、星稜ジュニアトランポリンクラブ（以下「星稜ジュニア」と略す）を設立しました。

平成17年の活動開始から、地域の子ども達を対象としたトランポリン教室を開催し、本競技の楽しさや、本競技を通して他の競技につながるような空中感覚づくりを主として実施してきました。18年度からは指導者の充実と共に、本格的に本競技を行いたい子ども達を対象にした制度を作り、他団体との吸収、合併もあり、組織的な育成・強化活動が可能な団体となりました。

(2) 星稜ジュニアトランポリンクラブ活動内容

活動日	月、火、水、金、土（週5回）		
会費	トランポリン教室	週1回（火）or（水）	2000円
	選手育成コース	週2回（火）（土）or（水）（金）	4000円
	選手コース	週5回（月）（火）（水）（金）（土）	7000円
指導者	男性3名 女性4名 (社)日本トランポリン協会公認普及指導員及びコーチ		
運営	保護者会を設立し、代表、会計を選出し運営		
在籍数	幼児（男子3名、女子5名） 低学年（男子2名、女子9名） 高学年（男子2名、女子8名） 中学生（女子2名） 高校生（女子2名）		
	合計33名		

(3) 本校部活動の活性化として

本校生徒は、指導資格の問題で宙返り等の指導はできませんが、早めに練習に来た幼児、児童と触れ合いウォーミングアップや補強運動を共有することで、本校生徒、幼児、児童との指導を通じた学びの場となっています。また、試合にも一緒に参加することで、お互いを高めあい、支えあい、相互協力することは、一つの区分だけではできない教育であると感じ、心の活性化に繋がっているように思います。

(4) 今後の展望

星稜ジュニア設立後、5名の選手が本校中学、高校へ入学し活動しました。今後も星稜ジュニアで育成された選手が本校へと入学してくると考えています。幼少期からの一貫指導体制であることから、本校中学、高校へと進学する上で指導者、環境の変化なく練習することができ、保護者においても指導方針も理解しております。様々な面で進学に伴う段差を生めることができるのでないかと考えております。

8. 星稜子どもトランポリン体験活動実行委員会の設立

平成17年4月「星稜スポーツアカデミア」がスポーツ技術向上を主とした教室を設立したのをきっかけに「星稜子どもトランポリン体験」実行委員会を設立。子供を対象とした活動を企画実施し、子どもの人間形成ならびに地域住民との交流を促進したいと考えました。活動当初はトランポリン競技の普及と体験を主としていましたが、平成20年度、21年度は、トランポリンを通して子供達と高校生の交流を深め、心を育て

ること、地域との連携、運動の一要素作りとしての効果を目標として開催しています。

(1) 主な活動内容

平成 17 年度 地域の小学校、幼稚園に広告を配布し、トランポリン教室を実施（17 年度数回実施）

平成 18 年度 子供ゆめ基金に申請し、助成金を受けて開催 星稜子どもトランポリン体験活動

平成 18 年 11 月 1 日（水）～11 月 22 日（水）全 4 回

平成 20 年度 子供ゆめ基金に申請し、助成金を受けて開催 星稜子どもトランポリン体験交流活動

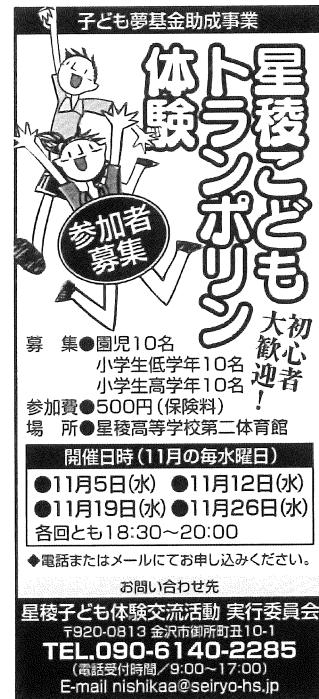
平成 20 年 11 月 5 日（水）～11 月 26 日（水）全 4 回

平成 21 年度 子供ゆめ基金に申請し、助成金を受けて開催 星稜子どもトランポリン体験交流活動

平成 21 年 10 月 30 日（金）～11 月 20 日（金）全 4 回

(2) 平成 20 年、21 年度 星稜子どもトランポリン体験交流活動概要

活動の趣旨	子ども達の豊かな心と健やかな身体を育成するため、地域のスポーツ団体と学校が連携して子ども達にスポーツの体験を通して、心と体の双方向の健康が時代の子ども達の豊かな感性と創造性を育み、心豊かな教育の再興に資するものと考える。地域の大人と高校生や異なる年齢の子供たちの体験交流が社会性の涵養を図り、心身の調和のとれた発育を育むことを目的とし、開催した。
活動の特色	トランポリンのような特殊な体験活動に触れる機会は日常生活の中ではほとんどなく、トランポリン器具設置してある場所は少ない。鳥のように空中を舞い高く飛び上がる行為はとても楽しく他の体験では味わうことができない。ジャンプをすると自然と笑顔になり、楽しく愉快な気持ちとなり、大人と子どもでしかできないトランポリンを用いたレクリエーションや楽しいスキル練習を通して指導に入る高校生、大学生と良い雰囲気の中で自然に交流を深めることができると考える。
活動期間	平成 20 年 11 月 5 日（水）～平成 21 年 11 月 26 日（水）までの毎週水曜日 全 4 回 平成 21 年 10 月 30 日（金）～平成 21 年 11 月 20 日（金）までの毎週金曜日 全 4 回
活動場所	星稜高等学校体育館
運営	星稜子どもトランポリン体験活動実行委員会（6 名）
指導者	平成 20 年度 大学生 3 名、高校生 12 名 平成 21 年度 大学生 3 名、高校生 15 名
募集地区	石川県金沢市を中心とした近隣地域
募集方法	石川県全県新聞に掲載 幼稚園、 小学校に募集広告を配布
参加費	500 円（保険料のみ）
参加者数	平成 20 年 全 4 回 延べ人数 80 名 平成 21 年 全 4 回 延べ人数 110 名



平成二十年十月
北國新聞に掲載

活動 プログラム	<p>園児、低学年、高学年全員でウォーミングアップ（リズム体操、ストレッチ）</p> <p>模範演技（星稜高校トランポリン部員の演技を実施）</p> <p>グループ分け後 説明、講師、補助生徒紹介 体験開始</p> <p><園児></p> <p>第1回 テーマ「トランポリンに親しむ」</p> <p>第2回 テーマ「ジャンプ・ストラドル・タックバウンス」</p> <p>第3回 テーマ「リズムジャンプ・レクリエーション」</p> <p>第4回 テーマ「ジャンプ・シートドロップ・スイブルヒップス」</p> <p><低学年></p> <p>第1回 テーマ「トランポリンに親しむ」</p> <p>第2回 テーマ「ジャンプ・ストラドル・タックバウンス」</p> <p>第3回 テーマ「リズムジャンプ・レクリエーション」</p> <p>第4回 テーマ「ジャンプ・シートドロップ・スイブルヒップス」</p> <p><高学年></p> <p>第1回 テーマ「トランポリンに親しむ」</p> <p>第2回 テーマ「ジャンプ・ストラドル・タックバウンス」</p> <p>第3回 テーマ「リズムジャンプ・レクリエーション」</p> <p>第4回 テー�ma「ジャンプ・バックドロップ・連続種目」</p> <p>*マット運動 前転、後転、側転等 トランポリン3台の順番待ち時に行う。</p> <p>*4日間で1クールの体験交流活動ではあるが1回きりの参加も可能。その都度、体験テーマを考慮する。</p>
-------------	---

9. まとめ

星稜ジュニアの育成活動や星稜子どもトランポリン体験交流活動等を利用し、高校生と児童との交流や地域との連携、普及を進めてきました。結果としては、相互の協力から、心を育む活動に繋がり、活性化を果たし、地域に根付いたクラブに成長してきたと感じています。

今後としては、星稜ジュニアでは、幼児期からの育成、強化活動を継続して実施し、本校との連携を図りながら、将来的には国際的に活躍できる選手を育てたいと思います。また、星稜子どもトランポリン体験実行委員会も、ますますの活性化を目指し、地域に密接した体験活動を企画運営していきたいと考えております。

本競技全体で考えると、オリンピック競技に決定した後、普及度・認知度は大きく加速してきましたが、まだまだ本競技はマイナーな競技であり、選手、指導者は、勝っても評価されず悔しい思いをすることがあります。それは、高校年代では、全国高等学校体育連盟や日本体育協会主催競技での勝利が評価されるべき項目であることに対し、本競技での勝利は、現在この位置にいないことが大きいと考えます。将来的には前述した団体に加盟し、メジャー競技として評価されることが、選手、指導者の大きな喜びとなり、様々な面で活性化に繋がるのではないかと考えますが容易な事ではありません。しかしながら、本競技の現状における長所だけで考えれば、中学、高校年代で勝つことよりも、将来の最終目標に向けての段階指導ができることも本競技ならではの特徴であり、この長所に全国各地域での普及が加わり、新しい形で発展、活性化していくことを願っております。