

新体操の普及から新体操の町へ

— 新体操の町 井原 —

岡山県立井原高等学校

長 田 京 大

1 はじめに主題設定の理由

平成 17 年地元岡山国体に向け、井原市では新体操競技の開催が決定し、井原高校（旧精研高校）を拠点として平成 11 年から本格的に選手強化が始まった。当時、井原高校（旧精研高校）には新体操部も練習環境もなく、まさにゼロからのスタート。地元国体開催まで実質 6 年半という短期間で、選手強化はもちろん体制づくり・環境づくり、そして競技成績を出さなければならない状況であった。

そして、平成 17 年岡山国体において新体操競技男子総合優勝を成し遂げた。現在、井原市は「新体操の町井原」として、全国に発信するまでに発展している。また、年 2 回の井原での催し（井原カップ・井原新体操フェスティバル）に、全国から多くの人が集まり、地域の活性化にも繋がっている。一切、体制も環境もなく、完全にゼロスタートした井原の新体操が、短期間にどうしてここまで活性化することができたのか、私が実践してきたことを紹介させていただき、微力ながら他競技の発展の参考にしていただければ幸いです。

2 井原市と新体操のつながり

(1) 井原市・井原高校の概要

井原市は、岡山県の南西部、広島県との県境に位置し、「中国地方の子守唄」発祥の地として有名である。隣接する広島県福山市とは生活圈・経済圏が一体化しており、福山市圏の一部を形成。2005 年に旧芳井町・旧美星町と合併し、市域は吉備高原にまで及ぶ。旧美星町は日本で初めて制定した条例である『光害防止条例』（水平以上に光が漏れないような屋外照明器具の使用や投光器の禁止等、照明器具や配光基準を設けて光害を減らすことで、夜の闇は深くなり、美しい星空を眺められるようになる）を引き継いだ、「日本初の対光害専門条例を制定した市」としても知られている。年間を通じて災害も少なく、温暖な気候で、西日本有数のブドウの産地でもあり、江戸時代中期から盛んであった藍染織物（現在はデニムと呼び名が変更）は井原デニムとして世界へ進出している。「いまやらねばいつできるわしがやらねばたれがやる」の言葉で有名な彫刻家、平櫛田中也井原市出身である。総人口 41,295 人（平成 27 年 5 月 1 日現在）



現在、新体操の活動拠点としている井原高校南校地（旧精研高校）は、昭和 10 年井原町立岡山県井原実業学校として開校し、昭和 27 年に県営移管し岡山県立精研高等学校に改称。平成 20 年の高校再編により岡山県立井原高等学校に統合され、現在は普通科（北校地）/園芸科・家政科（南校地）の 3 学科で構成される平成 27 年度現在全校生徒数 600 名弱の中規模校である。

(2) 新体操部設立の経緯

平成 17 年地元岡山国体開催にあたり、井原市では、華やかな競技をという強い思いから、新体操競技の開催が決定した。選手強化のため、比較的練習時間が確保しやすい地元の実業高校を拠点にと考え、私が赴任する前年度の平成 10 年に当時の精研高校（現井原高校南校地）に新体操部を設立する準備が始まった。実は 1 巡目である昭和 37 年の岡山国体（第 17 回大会）において、井原市ではホッケー競技を開催し、地元井原市民も大いに活躍したが、国体終了に伴い、それまで強化してきた体制も環境もあっという間になくなってしまった。井原市はこの反省を生かし、今回は国体終了後も長くサポートしていきたいと考えていた。

3 男子新体操の説明

(1) 男子新体操の概要

男子新体操は日本発祥の競技であり、その歴史も古く、戦前もしくは戦時中に、空軍が空中感覚を養う目的でアクロバティックな要素を伴う体操を集団で行ったことが始まりとされているが定かではない。ただ、戦後は徒手体操として発展し、現在の男子新体操に至る。また、新体操というと女子のイメージが強いが、女子とは13m四方の四角いフロアマットで音楽に合わせて演技を行うこと以外はルールも違い、まったくの別競技といっても過言ではない。男子新体操は、バック転や宙返りなどタンブリングと呼ばれる大技と、キレのある動きを織り交ぜて構成されるダイナミックな演技が特徴的であり、バレエのような優雅さや芸術性、シンクロのような同調性、チアリーディングのような組体操などすべての要素を持っており、「陸上のシンクロ」とも言われており、団体競技と個人競技がある。競技としては1946年以降から行われているが、現在の競技人口は約1000人と少なく、知名度もまだ低いのが現状である。しかし、近年ではメディアに取り上げられることも多く、人気と共に競技人口も少しずつ増加している。



(2) 他競技との違い

体操競技やフィギュアスケートなどの採点競技全般に共通することではあるが、球技や対戦相手がいる競技と違い、勝敗が非常に曖昧である。そして、試合中にタイムをとって、監督が指示をしたり、サインを出して伝えたり等、相手の出方によって作戦を変えたり、点を取られたら取り返して逆転することが不可能な競技であるため、着地一步で勝敗が左右されることもあり、選手の精神的負担は極めて大きくなる。また、こういった競技の特性上、練習も決められた内容をいかに減点なく、完璧に実施できるかという反復練習と、動きの質を向上させるための体作りを延々で行うため、練習時間が長くなる。さらに、試合と同じ練習環境（体操競技なら試合と同じ器具、フィギュアスケートならスケートリンク等）が必要になるため、安全面まで考慮すると、練習環境の整った場所でしか練習できない。

4 国体に向けての取り組み

(1) 初年度の取り組み

全くのゼロスタートの中、平成11年4月に岡山県立精研高等学校（現井原高校南校地）に赴任した私には、国体優勝に向けて、初年度中にやっておかなければならないことが5つあった。

- 1つ目は、新体操部の立ち上げである。1年目は同好会からスタートしなければならないという学校の規定があり、当時1年生の担任をしていた私は、4月の放課後の面談を利用し、部活動への加入を促し、男子生徒には男子新体操同好会へと勧誘。また、体育の授業の終了5分前には男子新体操の試合のビデオを見せ、興味を持たせることもした。勧誘をして間もなく、放課後に「もう一度男子新体操のビデオが見たい」と関心を寄せる生徒が数名現れ、実際に3名の生徒が同好会に加入。団体を組むには最低でも6名必要という旨を理解していたその3名も同級生を勧誘し、初年度8名の生徒が集まった。
- 2つ目は、ジュニアの育成である。地元岡山国体まで6年半。どの競技にも共通したことはあるが、ジュニア層が充実することにより、競技成績も格段に上がる。私は高校生の練習の傍ら、井原市（行政）に掛け合い、この先高校生になる中学生～地元岡山国体開催時に高校生になる小学生（中3

～小4)を集めて、週に1回程度の男子新体操教室を作ってほしいと相談を持ちかけた。井原市は市内の全小中学校に募集用の広告を配布し、ジュニア選手を募った。当時は、今のように土日が休みではなく、隔週で土曜日に午前中だけ学校があった。学校がある土曜日の方が参加しやすいという理由もあり、隔週1回の男子新体操教室が始まった。地元岡山国体に向けて本格的に男子新体操を始めたいと強く願う選手から、少し興味があったので参加したという選手まで含め、この時集まったジュニア選手は約50名。行政の力をあらためて実感した。

- 3つ目は、練習環境の整備である。6年半後に地元国体を控えているとはいえ、赴任当時は既存の部活動が体育館を使用しており、立ち上げて間もない男子新体操同好会は、体育館の2階のスペース(卓球台が3～4台おけるくらい)で練習をするしかなかった。マットも体育の授業で使う白い一列マットが数本、着地用のセーフティマットも2枚しかなかった。この環境では基本的なマット運動しかできない。環境整備が急務となり、校長・事務長に相談を持ちかけた。その当時、既存の武道場が老朽化しており、翌年には建て替える予定であったため、体育の授業で使用する以外は新体操の練習場にと、新しい武道場建設の計画が進んだ。残す問題は試合と同じ大きさの四角いフロアマットである。これは非常に高額であるため、新たに購入はできない。県体操協会に相談したところ、県立体育館に使用していないフロアマットがあるということで、翌年から貸していただける(後に譲渡される)ことになった。こうして必要な練習環境は整備されていった。
- 4つ目は、練習時間の確保である。この競技は反復練習と体作りありきのため非常に時間がかかる。筋力トレーニング・柔軟・姿勢・基本的な動き・マット運動・団体練習・個人練習等々、最低でも4～5時間は必要になる。ましてや優勝できる実力をつけるためにはそれ以上の時間が必要になる。もちろん学校には、部活動の生徒も18:30までには全員下校という規定があったため、職員会議で提案し、国体に向けた取り組みという特例を設け、夜までの練習が可能になった。ただし、下校が遅くなる場合は保護者に迎えに来ていただく条件がついた。
- 5つ目は、保護者との信頼関係である。どの競技もそうだが、保護者の存在は大きい。保護者が指導者に対して不信を抱いていると、選手からの信頼も薄くなる。逆に保護者から絶大な信頼を得ていると、選手からの信頼はもちろん、毎日の健康管理(食事も含む)や選手が苦しい時の心のケアまで親身になってサポートしていただける。練習時間が確保され、下校時間が遅くなったことに伴い、保護者が迎えに来る機会が多くなった。はじめは車の中で待っていた保護者も徐々に練習場に足を踏み入れ、練習を見る機会が増えていった。目の前で日に日に上達していく我が子を見て、保護者も自然に新体操にのめり込むようになった。そして、保護者会を設立していただき、時には保護者の言葉に耳を傾け、時には私自身も指導方針や目標・要望を語り、厚い信頼関係が構築されていった。

(2) 指導体制の改善

1年目の取り組みの成果により、ジュニアの育成・練習環境・周りのサポートが確立し、新しい練習施設も建ち、2年目がスタートした。高校生は、男子新体操同好会から男子新体操部に昇格し、この2年目から試合にも出場する予定であったため、私も試合を意識し、自然と練習に熱が入り、気がつけばジュニアを指導する余裕がなくなっていた。せっかくできたジュニアが消滅してはいけないと、その様子を察した学校並びに井原市は、ジュニア専門の指導者が必要と考え、私が信頼をおける指導者をこの年の年度当初から呼べることになり、2人態勢での指導が実現した。新たな指導者が加わったことで、ジュニアも隔週での活動から、週3～4回の本格的な練習ができる状況になったが、他競技と並行して参加している選手も多く、人数も厳選されていった。3年目の平成13年には、高校生は中国大会の予選を勝ち抜き、インターハイに団体が初出場を果たす。ジュニアはこの年、「男子新体操教室」から、さらに本格的に活動するため「井原ジュニア新体操クラブ」になり、週5～6回の練習日が設定され、翌年の平成14年から試合に出場していく方針を決めた。

(3) サポート体制

遠征や合宿等、どの競技も選手強化を図るためには、活動費がかかる。この面においても井原市は早い段階から精研高校男子新体操部と井原ジュニア新体操クラブに、活動費を提供できる体制を準備していた。これは私が赴任した1年目に、井原市での国体に向けての定例会議の中で、依頼をしていたことであったが、迅速な対応により、早急に実現した。また、精研高校でも、新体操部がさらに充実した活動ができるようにと、同窓会や井原市議会などに相談を持ちかけ、平成15年には井原新体操後援会が設立され、さらに活動費が増し、地元岡山国体に向けて、強力なサポート体制が整った。

(4) 利点

○ 小中高一貫指導ができる体制

新しい練習施設が建ったこと、指導者が増えたこと、ジュニアがクラブチームになったこと等から、常に同じ施設での小中高一貫指導が可能になった。小学校低学年では、基本的な体作り(姿勢・柔軟等)と基本的なマット運動、小学校高学年では、タンブリング強化と団体・個人の経験をさせ、中学生で本格的に試合を経験といった段階的・計画的指導が可能になり、競技成績も飛躍的に向上した。また、小中学生は高校生の練習を常に間近で見ることにより、自然と質の高いものを追求できる。高校生は小中学生に対し、手本を見せ、的確なアドバイスを行うこともできる等、互いに人間関係の構築もできる。この人間関係は保護者にまで波及するため、保護者会もさらに大きくなり、より強力なサポートが実現した。

○ 全員が地元出身者

競技成績を残しても、実は地元出身者が一人もいないという状況になると、どうしても地域の協力が少なく、協力があっても一時的なことが多い。しかし、本校のように全員が地元出身者という状況になると、地域に浸透し、地域が注目するようになる。市内の小中学生が希望を持ち、新体操をしたいとジュニアも増える。行政も新体操をアピールし、多方面へ発信するようになる。そして何よりも、地域で育てた子供たちが実際に活躍することを誇りに感じ、競技成績に左右されない毎年の強力なサポート体制へと繋がる。

○ 地域による民泊での受け入れ

地元岡山国体において、宿泊施設が少ない井原市は民泊制を導入した。民泊は、決められた地区に、各県の監督・選手たちが数人ずつ数軒の家に分宿し、食事は地区の公民館で、体育協会が定める栄養バランスが良い、決められた食事をする。井原市では地元国体開催の何年も前から民泊連合会を立ち上げ、食事の講習会まで開催し、多くの方が関わった。こうしたさまざまな形で新体操に対する地域の関心も一層高まり、あっという間に井原市全体へ浸透したことも利点である。

5 日本一になるために

(1) 演技ではなく作品

採点競技で日本一になるためには、他のチームにはない(他のチームにはできない)何かが必要になる。審判や観客をも感嘆させ、誰が見ても一番という演技をしなければ日本一にはなれない。極論を言うと「鳥肌が立つ」「感動して涙が出てくる」くらいの演技である。そこまで追求すると、もはやルールに縛られた競技としての演技ではなく、



芸術性を追求した1つの作品になる。作品は、試合で構成点に直結するため、私は毎年、約半年(12月～5月)かけて作品作りをする。たかだか2～3秒の動きでも1か月くらいかかることもあるが、決して妥協はしない。現在もそうだが、当時もそうやって最高の作品を作り出した。

(2) 美しい男子新体操 = 井原

男子新体操は、私が指導者になった当時、決して今ほど美しくなかった。女子だからつま先が伸びる、女子だから柔軟性があるというのは偏った意見で、私は「美しくなければ新体操ではない」という持論があったため、男子でもできるということを証明したかった。その思いから、とにかく基本（姿勢・柔軟）に時間をかけ、地元岡山国体の年には形になった。そのうち「こんなに美しい男子新体操をはじめて見た」「女子よりもきれい」という声が聞こえるようになり、『美しい男子新体操 = 井原』が確立していった。現在は美しさが主流となり、井原の男子新体操は常に注目を集めている。

(3) 指導方針

本校の練習場には、誰もが見える大きなホワイトボードがあり、年始毎に生徒一人一人に1年間の目標を書かせている。私は、この1年間の目標を達成するためには、どんな練習が必要かを生徒自身に考えさせ、練習メニューまで考えさせている。もちろん、質を高めるための固定されたメニューはこちらが提案しているが、指導者主体ではなく、生徒主体が私流である。これは、やらされる練習の意味のなさを、指導者も生徒も理解しているからだ。だから、生徒には「先生がフロアに立って、試合をするわけではない。自分たちがフロアに立ってどんな試合をしたいか」と口癖のように発している。生徒が自ら目標を掲げ、その目標を達成するために自分たちで考えた練習に、指導者が助言をしているという何とも不思議な形になる。しかし、これこそが本来あるべき姿であるとは私は思っている。なぜなら、3年間抑えつけた指導者主体の練習をしていると、生徒は常に受け身になり、言われたことしかせず、自ら考えて行動する力が身につかない。こうなると、例えば大学まで進学し、競技を続けるという場面でも自分がどうすべきか分からず、競技者として低迷しかねない。さらには、社会に出て就労する立場になったときにも同じことが言えるからだ。だからこそ私は人間教育という観点からも、この指導法にしている。

もう1つ、私は指導者になってから、大きな声を発したことがない。むしろ大きな声を出す必要がないというのが正しいのかもしれない。もちろん競技の特性上、室内での練習になり、わりと近いところに生徒がいるからというわけではない。これは、常に生徒に聞く側の姿勢の問題だと説いてるからだ。人は誰しも大きな声で叱責を受けると、焦り、驚き、必死になるものである。それなら、普通に言われたことも、同じように受け止めることができれば何の問題もない。このことを生徒全員が理解しているので、大きな声を出すこともなく、また、何回も同じことを言う必要もなく、中身の濃い、質の高い練習が可能になる。特に今の若者は教育上、大きな声で叱責を受ける機会がほとんどなく過ごしてきているため、この方法は今のニーズにあった指導法であるとも感じている。

6 井原新体操の実績

- 平成 16 年度 全国選抜個人総合優勝
- 平成 17 年度 インターハイ団体優勝 国体優勝
- 平成 18 年度 インターハイ団体優勝・個人総合優勝
国体準優勝 全国選抜個人総合3位
- 平成 19 年度 インターハイ団体準優勝・個人総合準優勝
全国選抜個人総合準優勝
- 平成 23 年度 インターハイ団体優勝 全国選抜団体優勝・個人総合準優勝
- 平成 24 年度 全日本ユース団体優勝 インターハイ団体3位 全国選抜団体3位・個人総合優勝
- 平成 25 年度 全日本ユース個人総合優勝 インターハイ個人総合優勝

※高校生は全国大会において団体優勝6回、個人総合優勝5回

※井原ジュニア新体操クラブも、全日本ジュニア新体操選手権において、団体優勝5回



7 地域活性化のために

何もなかった井原という小さな町で新体操の準備が始まり、学校・行政・地域が1つとなり、強力な支援体制が形になって、6年半という短期間に地元岡山国体を優勝するまでに成長させることができた。喜びと安心感で満ち溢れていた私は、ここまでサポートしていただいた井原市をはじめ、多くの方々に恩返しをしたいという思いが日に日に強くなっていった。この先、競技成績を出し続けることも恩返しに繋がることは間違いない。だが、まずは、感謝の気持ちを込めて、国体成功に携わっていただいた方々に向けて簡単な「国体成功ありがとう演技会」を計画し、2か月後の12月に実施した。実際に見に来られた多くの方が涙ながらに国体成功を祝い、この催しをずっと続けてほしいという要望が殺到した。これが今年で11回も続いている「井原新体操フェスティバル」の始まりである。この「井原新体操フェスティバル」は、質の高い最高の新体操を多くの方に知っていただきたいという趣旨となり、各年代（ジュニア・高校・大学・社会人）で活躍するトップ選手を招待し、井原でしか見ることができないオリジナル演技を披露。会場は立ち見になるほど満員となり、全国から多くの人が集まるイベントとなった。こうして井原の新体操は瞬く間に全国に広まっていった。そして、8月には「井原カップ」という西日本を中心にした試合まで開催し、さらに全国から多くの人が集まるようになった。年2回とはいえ、全国から人が集まり、井原を知り、井原の新体操を知り、それが毎年繰り返されることによって、少なからず地域の活性化にも繋がっている。また、地元国体の翌年には、女子も立ち上げ、男女ともに新体操を活性化させ、町全体で支えていきたいという要望があり、女子の指導者も要請し、女子の新体操も立ち上げた。こうして小さな地域貢献が少しずつ実を結び、「新体操の町井原」に発展していった。現在、女子は中国大会で入賞するなど、男女ともに活躍している。

8 課題

現在も小中高の一貫指導体制は継続し、小学生は地元就職した本校の卒業生、中学生は国体に向けて呼んだ指導者、高校生は私、という体制で指導にあたっている。卒業生の半数以上は大学に進学し、競技を続け、大学でもトップ選手として活躍している。中には大学卒業後、シルクドゥソレイユやタレント活動・バックダンサーなど世界で活躍している卒業生もいるが、地元へ帰り、指導者（教員）になる道は険しく、ほとんどの卒業生が違う方面に進んでしまっているのが現状である。先々を考えると、指導体制も非常に厳しい現状になってくる。また、専門性が強い競技の特性上、実際に新体操を経験していないと指導に携わることが難しいこと、さらには井原の新体操の方針を知っている指導者となると卒業生がベストであることは言うまでもない。この課題をクリアするためには、地元へ帰ってくる卒業生達が、地元企業に正社員として就職し、夕方から新体操に携われるような環境が必要になってくる。1つの企業が全ての卒業生を受け入れるには限界があるため、複数ある企業の中から、1人が1つの企業に就職し、勤務体制や賃金をある程度統一して、夕方からは練習場集まり、社会人選手として活動する、もしくは指導者として活動するといったまだまだ夢物語に近い計画ではあるが、現在、地元の商工会議所に提案するなど、私にできることを模索している。いずれは実現させ、社会人としての活動もできる状況を作り、井原の新体操をさらに活性化させたい。

9 まとめ

地元国体を控えていたからとはいえ、赴任当初はここまで井原の新体操が発展するとは想像できなかった。今思えば、初年度の動きが功を奏し、常に先を見て行動してきたことが大きな要因となっている。良い実践例ばかり挙げているが、実際はそうでない方が遥かに多い。ただ、私はどんな時でも絶対に諦めることなく、自分ができること、やらねばならないことを実践してきたことは確かである。1人の小さな行動も、そこに熱意を感じて動く人がいる。動く人が増えれば小さな行動も大きな行動に変わるものである。

ここまで支援・協力をしてくださった皆様への感謝の気持ちを忘れることなく、今後も井原の新体操のさらなる発展を願って、私にできること、やらねばならないことを実践していく所存である。