

静岡県東部高体連陸上競技専門部の取り組み

合同練習がもたらす質的な活性化

静岡県立小山高等学校

田代浩一

1. はじめに

(1) 東部強化練習会について

静岡県は東西に長く、東部・中部・西部の3地区に分かれている。静岡市・浜松市といった政令指定都市を有する中部・西部地区に比べ、東部地区は富士市・沼津市・三島市といった中規模地方都市を有するが、人口の集中度は比較的lowく、分散していると言える。また、地理的には山間部が多く、特に自然を生かした観光資源の豊富な伊豆地区などは、交通の不便さという問題も抱えている。

高等学校の陸上競技においては、小中学校の年代から盛んに行われている浜松市を中心として、西部地区の競技レベルが高く、中部・東部地区はやや水をあけられている状態にある。平成29年度の全国大会および東海大会地区別進出者数を表1に示したが、例年このように西部地区に比べ中部・東部地区は選手を輩出できていないのが現状である。しかし、上記のような地理的な不利や、高校入学段階における差を抱えながらも一定の結果を出せていることについては、東部地区の強化・普及に向けた取り組みが功を奏していると言えるかも知れない。

静岡県東部地区では、静岡県東部高体連陸上競技専門部が主催する強化練習会(通称：東部トレセン)が、11月から3月の期間に月1回のペースで行われている。秋季の新人戦結果をもとに各種目上位者が強化指定選手として認定され、各種目に分かれて専門の指導者のもと練習を行なう形式が取られている。また、指定を外れた選手についても陸上競技に対する情熱・意欲のあることを条件に、一般参加として練習会参加が認められており、指定選手とは別の練習にはなるが、基礎的な体力トレーニングに懸命に取り組んでいる。

この強化練習会は、平成3年に行われた静岡総体へ向けての県高体連および東部・中部・西部各地区高体連による競技力強化の流れから始まっており、東部は総体後も継続して練習会を開催し、現在に至るまで30年近くにわたって取り組みを続けている。現在では、東部地区のほとんどの高校が参加し、強化指定選手が男女合わせて100名強、一般参加選手を合わせると600名を超える規模の練習会となっている。

このような取り組みを続けてきたことにより、競技力の向上以外にも様々な面で好ましい影響が現れている。東部地区の選手は学校の垣根を越えて仲が良く、県大会以上の大会では東部の選手として互いに応援し合う姿も良く見受けられる。また指導者同士のつながりも強く、「東部の選手はみんなで育てる」という共通認識が形成されている。

本研究では、強化を目的とした東部強化練習会が、これだけ長く継続され、多数の高校・選手が参加してきたことが、部活動活性化の側面にどのように影響を及ぼしているかに焦点を当て、調査を行った。



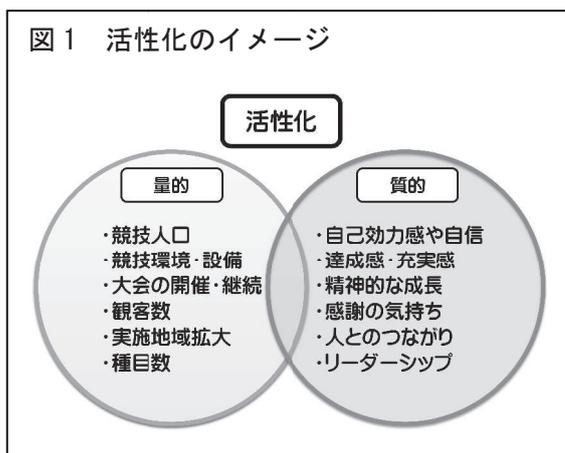
表1 平成29年度全国総体および東海総体地区別進出種目数

	西部	中部	東部
東海進出男子	63	24	37
東海進出女子	54	22	36
全国進出男子	22	4	13
全国進出女子	13	4	11
主な強豪校	浜松市立 浜松商 浜名	藤枝明誠 東海大翔洋 駿河総合	日大三島 葦山 富士市立



(2) 活性化の定義について

本研究では、部活動の活性化とは、競技人口の増加や競技環境の充実、大会の継続等に見られるような量的な側面の活性化だけでなく、競技者の精神的成長や達成感を味わうこと、および自己効力感の向上といった内的な変化、すなわち質的な側面の活性化に分類できると考え、主として質的な活性化に焦点を当てて考察を行なった。質的な活性化については、競技者だけでなく、指導者や競技者を支える家族や友人・学校の教員などそれを取り巻く人達の内的な変化も含まれ、またそのつながり自体の拡大も活性化の一要因と考えられる。概念図を図1に示した。



2. 研究の目的

静岡県東部地区強化練習会の取り組みについて、運動部活動の質的な活性化に焦点を当てて調査し、その効果を検証する。また合同練習の形式の違いが、運動部活動の活性化にどのような効果をもたらしているかを検証する。さらに、強化練習会から派生して行われている各地域や各学校での取り組みについても紹介し、今後の部活動における活性化の道筋についても考察を行う。

3. 方法

(1) 指導者へのインタビュー調査

強化練習会参加指導者から、参加選手の競技力の変化、精神的成長などの内面的変化、学校での練習や部活動運営への影響、過去の成功事例といった質問項目を設定し、インタビュー調査を行なった。

(2) 参加選手へのアンケート調査

平成 27 年度強化練習会参加者および不参加校の生徒から抽出し、アンケート調査を行なった。調査は 11 月と 3 月の 2 回行い、強化練習会前後での変化を検証した。なお、練習会参加者については強化指定選手と一般参加選手に分けて実施した。調査実施者数の詳細は以下の通りである。11 月調査（強化指定 90 名、一般参加 108 名、不参加 40 名）3 月調査（強化指定 102 名、一般参加 89 名、不参加 37 名）。東部強化練習会は現在東部地区のほとんどの高校が参加しているため、不参加校の調査実施者数は少なくなった。アンケート内容の概略については表 2 に示した。

表 2 アンケート内容

それぞれの項目について、「1.あてはまる 2.ややあてはまる 3.どちらともいえない 4.あまりあてはまらない 5.あてはまらない」のいずれかに該当するか回答させた。

競技や自己の成長に関する内容	<ul style="list-style-type: none"> ・競技力の伸びを実感している。 ・競技に関して、自分の長所や強みを把握できている。 ・部活動を通じて、達成感や充実感を感じている。 など
所属する部活動に関する内容	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動において、リーダーシップを発揮している。 ・顧問の先生の指導は、良く理解できている。 ・自分の所属する部活動の長所や強みを把握できている。 など
学校生活や生活全般に関する内容	<ul style="list-style-type: none"> ・他者への思いやりの心を持っている。 ・周囲の人や環境に対して、感謝の気持ちを持っている。 ・周囲の人に対して、気配りをすることができる。 など

4. 結果と考察

(1) 指導者へのインタビュー調査

表 3 に特筆すべき項目を示した。

表3 指導者へのインタビュー調査

生徒について

- ・ 東部強化練習会に参加することで、他校の友人やライバルが増える子は明るくなる。
- ・ 強化指定に選ばれた選手は、自覚が芽生えてリーダーシップを取るようになった。
- ・ 試合会場でも応援や励まし合ったり、一緒にウォームアップや招集に向かう姿も見られる。
- ・ 卒業後も同窓会のように集まるほど仲の良くなる学年もある。
- ・ 声の出し方や挨拶など自然と強豪校の真似をするようになり、学校の練習の雰囲気も良くなった。
- ・ 部員数が少なく女子選手が一人であったため部活を辞めたいと言っていた子が、強化練習会を通して友人やライバルが出来るようになり、練習に打ち込むようになった。

指導者について

- ・ 専門の指導者の指導法を見ることができ、勉強になる。
- ・ 指導者間のつながりができ、合同練習や合宿などに参加させてもらえた。
- ・ シーズンに入っても試合会場などで自校生徒への指導の助言を頂けるのはありがたい。
- ・ 指導した選手を中心に、シーズンに入ってから「東部の選手」として応援できる。

マイナス面について

- ・ 一般参加の練習は、人数が多くなりすぎて大ざっぱな練習内容になってしまう。
- ・ 各校の事情や県の合宿と日程が重なるなどして、選手も指導者も毎回参加できるわけでは無く、継続した流れのある指導がやりにくい。
- ・ 人数がふくれあがった時期は基礎的な内容に終始する強化というよりは普及目的の練習会になってしまっていた。

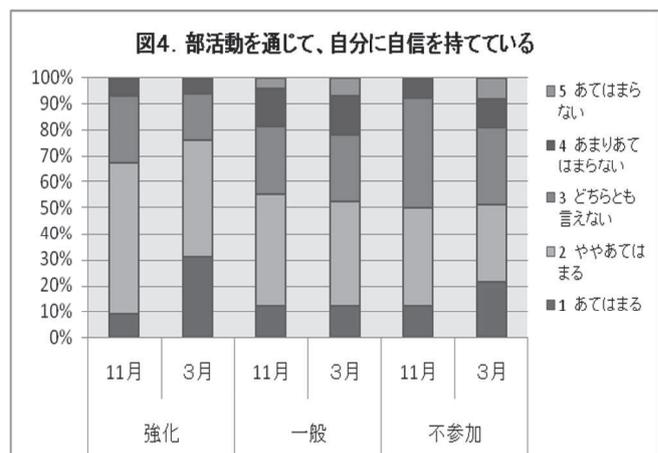
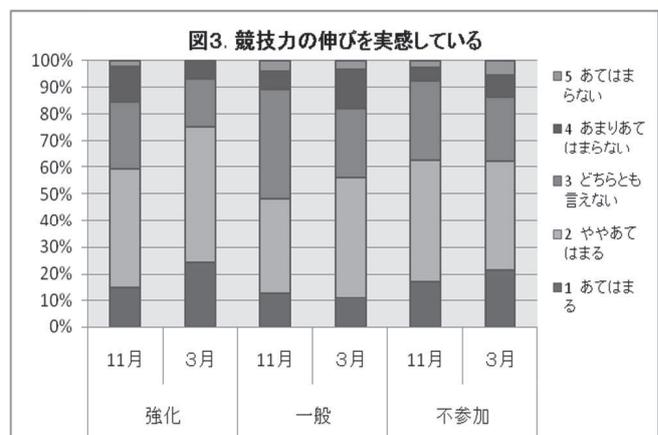
(2) 参加選手へのアンケート調査

①強化指定選手の変化について

強化指定選手は、「競技力の伸びを実感している」「自分の競技種目についてよく理解している」といった競技に関する質問について、一般参加や不参加に比べて肯定的に捉える比率が増加した(図3. 強化: 59%→75%、一般: 48%→56%、不参加: 63%→63%)。これは専門種目の指導者から適切な指導を受けたことにより、練習方法や技術に関する理解が深まり、効果的に練習に取り組んでいることによるものである。

また、「自分に自信を持っている」「達成感や充実感を感じている」「精神的な成長を実感している」の質問でも肯定的な比率が増加しており(図4. 強化: 67%→86%、一般: 55%→53%、不参加: 51%→52%)、競技力の向上や練習の充実により、自己肯定感が増していることが伺える。

さらに、「他校の友達やライバルができた」「人とのつながりが増えた」の質問でも肯定的な比率が増加しており(図5. あてはまる・・・強化: 79%→86%、一般: 58%→51%、不参加: 55%→54%)、練習会を通して人的なネットワークが広がったことが伺える。強化選手は1月の合宿にも参加しており、そのような経験が一般



参加にくらべてより肯定的な回答をしている要因かもしれない。

「リーダーシップを発揮している」「周囲の人に対して気配りをする事ができる」の質問では肯定的な比率が増加し（図6．強化：49%→55%、一般：36%→39%、不参加：20%→22%）、否定的な比率が減少していることから（図6．強化：20%→15%、一般：20%→27%、不参加：33%→38%）、競技力の向上とともに部内での存在感も増し、そのことから部や学校においてリーダー的役割を果たす選手が多くなったことが伺える。

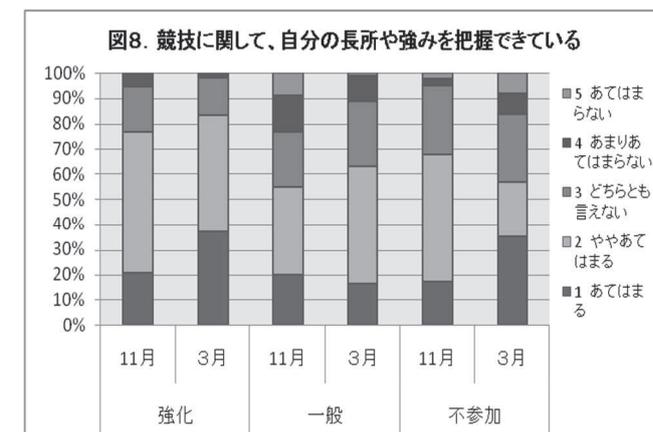
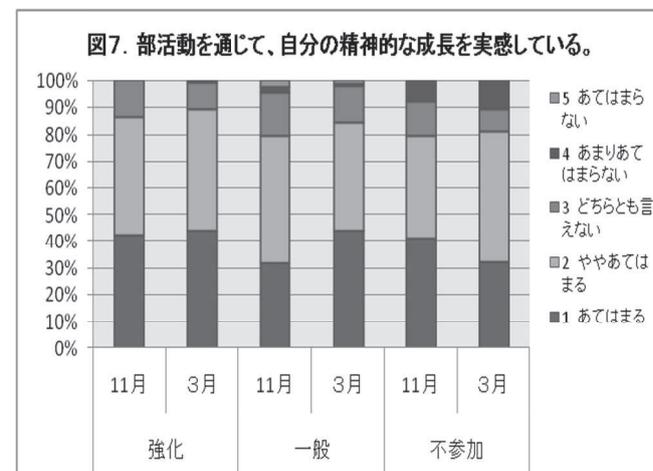
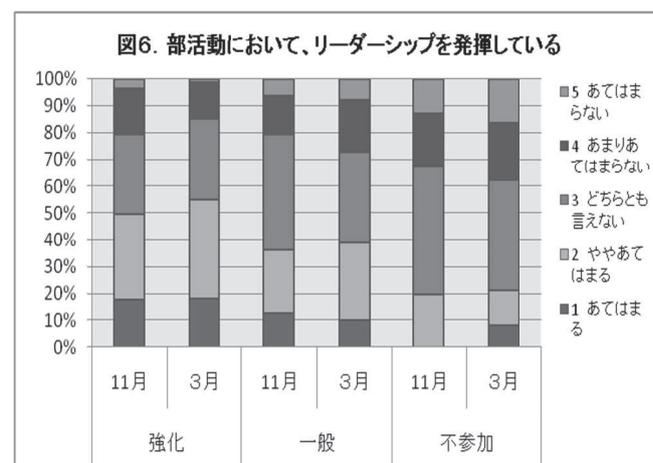
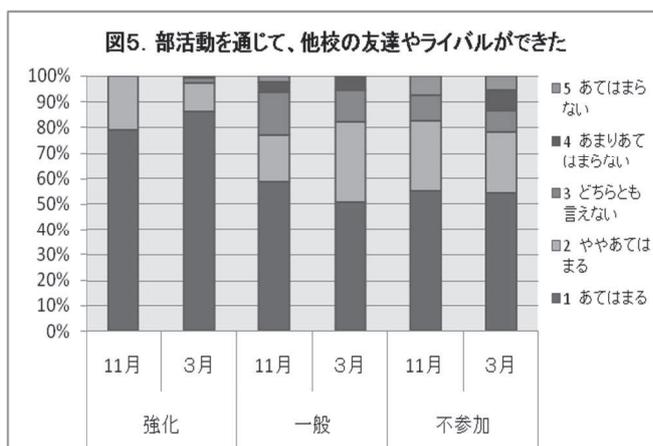
②一般参加選手の変化について

強化指定選手が種目ごと専門の指導者のもと少人数で練習に取り組むのに対し、一般参加選手は投擲・短距離・跳躍といった大きな枠組みの集団で、大人数で練習を行なった。インタビュー調査でも意見があったとおり、一般的かつ基礎的な内容の体力強化が主となる、やや「大ざっぱな」練習になってしまうという課題が指導者の間でも認識されていた。そのことが影響してか、競技に関する質問やその他の多くの項目で強化指定選手のような肯定的回答の増加は見られず、むしろ不参加よりも低い値を示す項目もあった。

しかし、「精神的な成長を実感している」「他者への思いやりの心を持っている」「周囲の人や環境に対して、感謝の気持ちを持っている」「周囲の人に対して気配りをする事ができる」の項目では肯定的な比率が増加しており（図7．強化：42%→44%、一般：32%→44%、不参加：41%→32%）、練習会で他校の生徒と接し、大人数で協力して練習する中で、内面的な成長が促された可能性が示唆された。

③不参加選手の変化について

「競技に関して、自分の長所や強みを把握できている」の質問では、強化指定及び一般参加では肯定的な比率が増加したのに対し、不参加では減少した（図8．強化：77%→83%、一般：54%→63%、不参加：68%→57%）。その一方で、「競技に関して、自分の短所や課題を把握できている」の質問では不参加が最も肯定的な比率が増加した（図9．強化：91%→89%、一般：79%→85%、不参加：83%→94%）。練習会参加組は、他校の選手と練習したり、専門の指導者から助言を受ける中で長所の把握が進むが、単独校で練習を行なう不参加校の選手は、比較対象や指導者からの助言も限られるため長所の把握がしにくく、短所や課題がより印象づけられた可能性が考えられる。



④まとめ

強化指定選手は、競技力の伸びや競技への理解、自信や達成感、人とのつながりやリーダーシップなど、図1の概念図に示したような様々な面で質的に活性化されたことが示唆された。この結果は、インタビュー調査で指導者が実感として語っていたことを裏付けるものとなった。選抜されたメンバーにきめ細やかな指導を行うことで、競技力向上だけでなく、人間的な成長にもつながり、各校で核となるリーダーや中心選手の育成が進む。その選手がそれぞれの部活動で良い影響を与えることで、各学校の部活動に質的な活性化をもたらすことが期待される。

一方で、インタビューでマイナス面として挙げられていた一般参加の練習内容についても、目立った競技力向上には繋がらないかもしれないが、思いやりなど内面では活性化できていることを指導者が考慮に入れ、実施方法を工夫していくことで、より良い練習が出来ると考えられる。

合同練習を行う上で、質的な活性化という視点から、少人数選抜型および大人数普及型のそれぞれの利点を生かして計画することが、効果的な練習会運営に繋がるのではないだろうか。

5. 新たな取り組み

(1) 各地域における練習会

近年、専門部委員長の呼びかけや各地域での要請が発端となり、東部強化練習会以外にも東部の各地域で合同練習会が行なわれている。その多くが中学・高校合同の形式を取っており、それぞれの地域の子供達を育て、それぞれの地域から東部の陸上競技を盛り上げようという雰囲気形成されている。その概要を表4に示した。

また、夏期や冬期に行なわれる合宿も複数校で行うものが多く、強化練習会で指導者同士のつながりができるため、年々参加校が増えて盛大なものとなっている合宿も多い。

それ以外にも、通常の週休日における合同練習も盛んに行なわれており、投擲種目や跳躍種目などの専門性の高い種目については、指導者のいる学校に選手のみで参加するケースも見られる。こういった取り組みは、強化練習会でできた指導者のつながりや、「東部の選手はみんな育てる」という指導者の共通認識が、長年強化練習会を継続してきたことによりいわば東部陸上競技の部活動文化と呼べる段階にまで発展していることによる所が大きい。

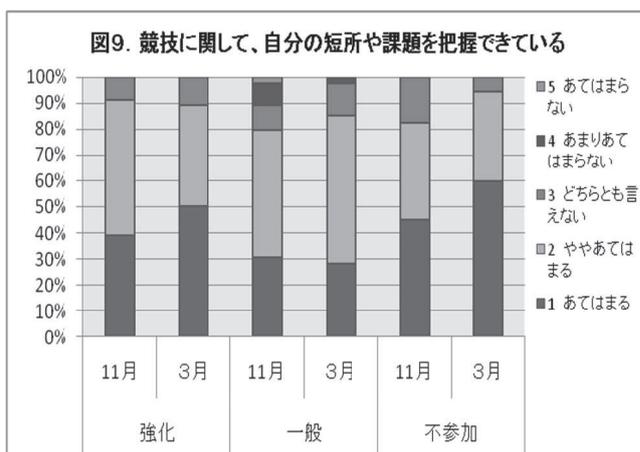
表4 各地域における練習会

地域	実施の概要
沼津	沼津トレセンとして、冬期に中高合同で実施。
御殿場・小山	中高合同で実施。H28年度は年間通じて月一回のペースで開催された。
富士・富士宮	沼津トレセンと同様な形で今後実施される予定。
熱海・伊東・稲取	伊豆東海岸地区として、シーズン中に不定期で合同練習をしている。

(2) 各校における他の部活との合同練習

学校間での合同練習も活発に行なわれているが、各校においても他の部活動と合同で練習を行なっている例も少なくない。静岡県有数の進学校であり、陸上の強豪校でもある韮山高校では、主に冬期の走トレーニングを中心に野球・サッカー他多くの部活動と合同でトレーニングを行っている。また、熱海高校や小山高校などの比較的小規模の学校においても、部活動から学校を活性化させようという目的を持って、複数の部活が合同でウォーミングアップや走トレーニングに取り組んでいる例もある。こうした取り組みをしている高校では、東部トレセンで学び得た新たな練習方法や、強豪校を見習った挨拶や声出しの仕方、リーダーシップの取り方などを自校に持ち帰り、他の部活と共有することで、競技力の向上だけでなく、質的な活性化が図られている。

陸上競技は走・跳・投といった人間の基礎的な運動の記録を競うものであり、そのトレーニングを



他の競技種目の選手が行なうことは、普段突き詰めて考えることのないそれらの運動について新たな示唆を与えてくれるものであり、新鮮な刺激となることも多い。また、シーズン移行期に陸上部員が他の部活動に参加して刺激を受けることも可能である。このような利点を理解し、顧問の間で話し合い、実践している場合が多い。

また、競技力向上のねらい以外にも、他の部活動の生徒とのコミュニケーションが増え、部活動の垣根を越えた仲間意識が芽生えることで、互いに応援し合い認め合う雰囲気ができることや、顧問も他の部活動の生徒とのコミュニケーションが増え、授業や HR での指導がやりやすくなるなどの利点がある。さらには、複数の教員で分担して指導することで、指導者の負担が軽減され、多忙化解消の一助となることや、若手教員の指導力向上など、様々な質的活性化の効果が期待できる。

近年の少子化による生徒数減少の影響で、特に小規模校においては選手数の確保に悩む部活動も多いが、普段から合同練習を行なうことで、少人数の部活でも活発な雰囲気での練習をすることができ、条件さえ合えば、助っ人のような形で他の部活の試合に出場することも可能となるだろう。こうした取り組みを発展させて行けば、単一の種目だけに取り組む従来の部活動の形だけでなく、複数の種目に取り組むクラブ型の運営をすることも可能となるかもしれない。

6. おわりに

今後部活動を取り巻く環境はますます変化していくことが予想される。生徒が求めるもの、保護者や地域社会が求めるものも変化し、多様化していくだろう。外部人材の活用や総合型地域スポーツクラブなどの対策や取り組みも行われているが、本研究で示したような合同練習の価値や、さらなる実施方法の工夫により、今ある環境や人的資源でもより良い活動が可能になるのではないだろうか。

東部強化練習会のように、「東部の選手はみんな育てる」という理念を、「地域の選手をみんな育てる」「学校の選手をみんな育てる」と普及させて行けば、単独の部活動での活動とはまた違った、質的な活性化の効果が得られる可能性が示唆された。「みんな育てる」形を考えて行くことで、より多くの部活動現場で活性化が起きることを期待したい。