

田村高校ウエイトリフティング部の普及と発展について

～女子選手の発掘・育成・強化の取り組み～

福島県立田村高等学校

鈴木 宗徹

田村高等学校ウエイトリフティング部の普及と発展について
～女子選手の発掘・育成・強化の取り組み～
Speed Power Spring



福島県立田村高等学校

鈴木宗徹

1. はじめに

2016 希望郷岩手国体に女子ウエイトリフティング競技が正式導入され、三宅宏美（いちごグループ）八木かなえ（ALSOK）など日本代表選手のオリンピックやその他国際大会での活躍もあり、各県において急速に女子選手の競技普及や選手育成が進む中、福島県においては他県から遅れをとっていました。女子選手は過去に数年間に1名程度在籍したものの、活躍する選手はいませんでした。冒頭に述べましたが、国体に女子の部が正式導入されたことから男子だけでは今後、国体で総合入賞することは難しくなりました。

そこで、ここ3年間の高校女子選手における発掘・育成・強化の取り組みについて研究してきました。



Rio オリンピック銅メダリスト三宅宏美選手

2. 田村高等学校について

今年、学校創立96年目を迎えた本校は、1学年普通科5クラス、体育科1クラスの6クラスからなる全校生徒671名の男女共学の学校である。郡山市郊外に位置し、樹齢千年以上と言われて有名な滝桜のある三春町に位置している。

平成4年度から県内唯一の体育科が設置され、26年目を迎えた。その間の体育科の主な競技成績は以下の通りです。

＜陸上競技部＞

- H10 全国高等学校女子駅伝競走大会 優勝
- H7 全国高等学校男子駅伝競走大会 準優勝

＜柔道部＞

- H23 全国高等学校総合体育大会 団体3位
- 埼玉国体 宮崎国体 山口国体 団体3位
- 全国大会12年間連続個人入賞

＜ソフトテニス部＞

- H23 全国高等学校体育大会 団体5位
- H22 全国高等学校体育大会 個人3位

＜男子バスケットボール＞

- H23 東北高校選手権出場

＜女子バレーボール部＞

- H元 12・13・14 全国高等学校体育大会出場
- H13 春高バレー出場

＜硬式野球部＞

- H18 東北高校選手権出場

＜ウエイトリフティング部＞

- 23年連続全国大会出場中
- 7年連続全国大会メダル獲得中

3. 田村高等学校ウエイトリフティング部について

本校ウエイトリフティング部は平成8年に3名の男子生徒から愛好会が発足し、翌年、部に昇格した。

当初は、本校トレーニング室の一面を借り、細々と活動していた。

○部発足からH30年度までの部員数

23年間 男子総数78名 女子22名

○部発足からH30年度まで部員数推移

年度	男子	女子
H8	3	
9	7	1
10	7	
11	8	
12	8	
13	8	
14	7	1
15	10	
16	11	
17	9	
18	12	
19	10	



三春町 滝桜 樹齢千年超



全天候陸上トラック300m



H25 全国高校総体 国体 62kg級 優勝

20	12	
21	10	
22	10	
23	10	
24	9	1
25	11	1
26	11	1
27	14	0
28	14	5
29	13	6
30	12	6



本校ウエイトリフティング部は創部から23年連続して全国大会出場中で、現在、7年連続で全国大会メダル獲得中です。当初は男子部員のみでの活動で、平成16年度には全国高校総体において団体準優勝・個人2名が優勝、準優勝を果たしました。それ以降、全国高校総体・国民体育大会においてもこれまでに、男子4名の選手が優勝しております。近年は男子に負けず劣らず女子選手の活躍が目立っており、今回はその女子選手達の活躍への道のりや活動を紹介します。

4. 女子選手発掘活動について

(1) 中体連陸上競技見学でスカウト活動

地元の田村郡中体連陸上競技会へ数年前より毎年見学に行かさせていただいております。男子選手においては過去に実績がありましたが、女子選手は居ませんでした。そこで平成26年度より有望な女子選手確保するために積極的な活動を始めたのです。

男子選手の勧誘である程度実績も残していたこともあり、平成27年度には2名の選手を獲得することができました。この生徒2名が本校女子ウエイトリフティング部のスタートです。

ここ数年は女子選手2名ずつ入学し、全国大会はもちろん、世界・アジアレベルでも活躍する選手を輩出しています。

<スカウトの観点>

- ①短距離および投てき選手を主に見学。 スピード重視
 - ②姿勢が良いか。 良い姿勢とくに背中
 - ③膝下筋肉のバランスが良いか。 バネの効いた選手
 - ④選手としての表情が良いか。目力が備わっていれば最高。 強くなるための資質
 - ⑤指導者や保護者への対応や言葉遣いを正しくできるか。 自立 我慢強さ
 - ⑥3年～5年という長期的な育成。 大器晩成、伸び続ける選手
 - ⑦表情が良いか。 いつでも夢を語れる選手
- ※個人競技なので自立している、自立できる能力も必要。協調性も大切です。特に女子は。

<中学生スカウトから高校入学までの流れ>

- ①スカウト活動。
- ↓
- ②中学校訪問および体験入学案内。
- ↓
- ③体験入学にて競技紹介。
- ↓
- ④競技会参加に向け、練習開始。
町スポーツクラブ連携
- ↓
- ⑤競技会参加、採点制競技合格。
- ↓
- ⑥入学者選抜受験
- ↓
- ⑦合格入学



(2) 福島県体育協会スポーツキッズ発掘事業

福島県体育協会が毎年行っているスポーツキッズ発掘事業にも積極的に参加し、より優れた子供とふれあったり、競技体験や選手紹介を行っています。その中から競技を継続する選手も数名出ています。

5. 女子選手育成について

(1) 環境を与え、選手の意識改革

はじめは、女子選手育成は手探り状態でした。男子と同じことをなかなか上手いできないことが多かったことを覚えています。もちろん現在も思考錯誤していますが、様々な環境や体験が私や選手に力を与えてくれました。

①三宅道場で女子ナショナルチームと合同練習。

②「ふくしまで一緒にやろう！プロジェクト事業」。

(IH支援県事業)

③トップ大学チームと合同合宿。(田村高校主催)

④「女子アスリート育成支援事業」で遠征。

(県体育協会主催)

⑤NTC研修合宿参加。(日本協会主催)

三宅道場でのナショナルチームとの見学や合同練習では、三宅義行監督が三宅宏美選手に対する言葉や練習のアプローチには考えさせられるものがあり、男女の筋力の差を考慮した強化対策を学ぶことができました。

<三宅義行氏からの技術練習>

- ・常に世界を意識し行動させること。
- ・女子は基礎基本で十分強くなる。但し何度も何度も。
- ・女子は強化練習だけではすぐに壊れる。
- ・組み合わせ動作や分習法を上手く取り入れること。
- ・女子に完全休養はいらぬ。Active rest
- ・三宅宏美選手「何度も何度もできるまで。」

県体育協会からの強化事業や県教委からの支援事業を積極的に活用し、県外から優秀な高校女子選手を受け入れ、合同合宿などを行いました。時には本校練習場に男女合わせ8名の全国優勝者を招き合同合宿する時もありました。

選手間で強くなるための練習法を工夫したり紹介し合ったりする面が見られ、本校生徒も自然と目標達成するための行動や意識改革が進み、たくさんの方々に御指導いただき成長してきたのだと実感しております。



三宅道場で女子ナショナルチーム合同練習



H28 ふくしまで一緒にやろう！合同合宿



(2) 工夫した練習で強化（楽しく・厳しく・自分から）

有望な女子選手が本校に入学し様々な体験や経験をして成長させていただきましたが、やはり基本となるものは日々の練習です。女子特有の身体的なものや精神的なことを考慮し、選手が伸び伸びと楽しく、自ら厳しい環境に身を収め成長する資質や能力を育てることに重点を置き指導しています。「enjoy-lifting」を部訓にし、一番大切なことは「楽しむこと」を信じています。ここでは基本的な練習とは別に、幾つかの練習法を紹介します。

①毎月の目標シート

月のはじめに自分オリジナルの目標シートを作成しています。これは自分で今月の達成目標や重量設定を決め自ら練習することになります。目標設定をクリアするにはどんな練習をどれくらい行えば良いのか、また、そのためにどんな私生活や行動を取れば良いのか考えさせるものです。

②様々な朝練習

田舎にある学校のため1時間に1、2本しか電車が走っていません。その状況下で午後練習は2時間を超えることができないため朝練習を充実させております。朝7時から8時まで<種目以外の練習>

- ・高低差のある外周1周500m×2～10周
- ・50mタイヤ押し
- ・マット運動、ウエイトエアロビクス
- ・体幹 腹筋背筋 単調にならない。
- ・Speed卓球、羽子ミントン（仮名）
- ・ラダー&30mSD
- ・1600mクロスカントリーコース
- ・疲労 jog、清掃活動 雪かきなど
- ・プールタイヤ挙げ
- ・Jump トレーニング

家族に協力して頂き、朝早く目標達成のために登校するのだから自分のためになることをしようと話しています。選手は「今日は何をやるのだろうか？」と楽しんで登校しているようです。

私は選手より早く朝6時頃には練習場にいるようにしています。目的は練習場の掃除と生徒の登校の様子や姿を見ています。特に「目の輝き」を観察しています。



③盛り上がり練習

- ・cross fit～1本集中の繰り返し練習。「必ずハイタッチ。」
- ・トランプ練習～トランプを引いた数だけやろう。「ババは20回または練習できない。」
- ・目隠し練習～目かくしてリフティング。「五感を研ぎ澄ませ！」
- ・静かに練習～黙って練習。「お話し禁止」「重量は手で伝える。」コミュニケーション能力
- ・言語活動～他人を褒め合う。「ここがいいね！こうするととってもいいよ！」
- ・宣言練習～やることを宣言して練習。「達成すれば自信に繋がる。プロセスが大事。」

※部活動の主役は選手です。女子に関しては特に飽きさせないこと。これをやるとこうなる。そして成長し強化に繋がり、数ヶ月後にはこんな選手になっているというビジョンを一人一人に語りかけるようにしています。

(3) 本校女子選手の近年の活躍

H28年度

- ・全日本女子選抜大会個人2位・3位
- ・全日本女子選抜大会団体4位

H29年度

- ・世界ユース選手権個人出場
- ・全国高校女子選手権個人優勝・5位・5位
- ・全国高校女子選手権団体3位

H30年度

- ・アジアユース選手権個人出場
- ・全国高校女子選手権個人2位・5位・8位
- ・全国高校女子選手権団体8位



(4) おわりに

「女子選手なんてやるか！」という発想の私がおもしろいもので現在、女子選手育成にはまっています。それは女子選手を指導することで新しい発想や発見があるからです。ここまで来るのに試行錯誤してきましたが、多くの方々に出会い御指導いただいたことで自分が変わりました。本当に感謝しております。一緒に夢を育むことは変わりありません。選手の夢や目標に対して正しくアドバイスできたと思います。選手を飽きさせないように基本ラインは崩さず、現代の選手や保護者のニーズに応えられる指導者でありたいと常日頃から考えております。一番大切なことは「競技を楽しむこと」それを軸に周囲の方々に応援され活躍できる選手、自分の夢に向かって努力できる選手を一人でも多く育てたいと今は考えております。



全日本 jr 選手権大会 朝練習「海に向かって叫べ！」