

なぎなた競技の魅力を伝えるために

～美ら島沖縄総体成功の背景～

沖縄県 沖縄県立那覇高等学校

大 城 エリカ

## 1 はじめに

昨年度、沖縄県で開催された全国高等学校総合体育大会「美ら島沖縄総体 2010」の感動した記憶の数々は、今もなお心に深く焼き付いています。全国を一巡する節目の大会であったことや諸事情により過去に開催を見送った経緯があることなどを含め、沖縄総体の成功に懸ける多くの方々の熱い思いを肌で感じながら、諸準備に取り組みました。運営体制の強化を図りつつ競技力向上に努め、専門部が一丸となって日々懸命に取り組んだことが功を奏し、最高の結果を導き出せたことは大きな喜びでした。地元開催における「優勝」の期待の重みに屈することなく、念願の団体優勝を勝ち取り、参加者全員が入賞するという快挙を成し得たことは、選手一人一人に大きな自信を与え、今後の活動の糧へと繋がりました。連日、紙面や映像において報道された「美ら島沖縄総体」の感動は、競技に携わる者のみに留まらず多くの方々へも広がり、未普及競技である「なぎなた」の素晴らしさを伝える一助をも担いました。選手や監督が脚光を浴びることで存在価値が認められ、競技力の幅を広げる契機となったこの大会における効果を逃してはいけないと感じています。

今回、「部活動の活性化」について発表する機会を与えていただいたことで昨年度の大会への取り組みを検証し、今後の課題へ向けての解決方法を見出したいと考えています。「なぎなた」は、おもに女子を中心とした競技であり「武道」という硬派なイメージがあるといった特性から、以前より普及が第一の課題として挙げられてきました。なぎなたに携わる私達は、「礼節を重んじる人間性の育成」にある「なぎなた」の最大の魅力を伝え、一人でも多くの人に競技を知ってもらいたいと日々願っています。稽古の随所で「武道の精神」が息づき、「静」と「動」のふたつの世界を味わうなかで、技の向上もさることながら相手と向き合い競い合い「相手を敬い」「自己を戒める」真の強さを培うことが可能である「なぎなた」競技は、とても魅力的です。部活動の活性化に繋がる活動を展開するために、今回の研究では「競技力向上」と「普及」に着目して考察を深めたいと考えています。研究の成果を専門部が共有することで、新たな視点が芽生え有益な情報を外部へ発信できれば幸いに思います。

## 2 「沖縄なぎなた」の歴史と活動状況

昭和 56 年に沖縄県なぎなた連盟が発足、同年、全日本なぎなた連盟から講師の先生方が多く来県され、第 1 回なぎなた講習会が行われた。講習会には、琉球大学教育学部保健体育学科の女子学生や高校保健体育教諭が参加、その講習会に参加した講習生がのちの高体連専門部の発足や、沖縄県なぎなた連盟の中核として活躍され、現在も沖縄県のなぎなた競技を支えている。特に、なぎなた競技の普及のための取り組みが本格化したのは、昭和 62 年に沖縄県で開催された「海邦国体」である。「海邦国体」の開催に向けて県連盟の組織的な強化や競技力向上のさまざまな取り組みが行われ、「沖縄なぎなた」の礎を築いていった。

県高体連になぎなた専門部が設置されたのは昭和 58 年。専門部員は 5 人、全員が保健体育科教諭であった。その後、平成 9 年までの 15 年間は、発足時の先生方が交代で専門委員長を務める。平成 10 年度には、海邦国体当時に少年の部の選手だった高校生が高校教諭となり専門部を引き継ぐことになる。現在は、専門部員 9 名（産休補充 2 名・専門外 2 名）、保健体育、国語、地歴公民などの教諭で構成されている。また、現在、部活動が行われているのは 6 校（県立 5 校、私立 1 校）であるが、その数は全国的には比較的多く、他県に比べて部活動がさかんに行われているその背景には学校の部活動を通して育った選手達が一般の選手や指導者として活躍していることが大きな要因となっているのであろう。

小中学校のクラブ活動の状況は、小学校が 4 クラブ活動し、中学校では 4 校で部活動が結成されている。中学校において、専門の指導者が顧問として指導しているのは 2 校、それ以外は外部指導者としてなぎなたの指導に長年携わる指導者が指導を行っている。中学校には中体連が結成されておらず、県内の大会は県連盟主催で 2 大会実施、全国 JOC 大会などに派遣され、上位の成績をおさめている。

① 全国大会における本県高校生の活躍

### 全国高等学校総合体育大会 結果一覧

( 3位までの入賞があつた年度のみ )

年度	演 技	個人試合	団体試合	備 考	年度	演 技	個人試合	団体試合	備 考
S58				沖縄県高体連 なぎなた専門部設置	H14	2 位			
S60	優 勝	優 勝				3 位			
S61			優 勝		H16	優 勝			
S62	3 位		優 勝		H18	3 位			
H1	3 位		3 位		H19	3 位			
H3		優 勝			H20	3 位			
H4		3 位	3 位			3 位			
H8	優 勝				H21	優 勝			
H9	2 位			全国総体正式種目になる	H22	優 勝	2 位	優 勝	沖縄総体開催
H10	3 位					2 位		3 位	
H13	優 勝				H23	3 位	3 位	3 位	

### 3 美ら島沖縄総体 2010 へ向けて～専門部の取り組み～

#### 1) 小・中学校指導者との連携

##### ① 小中高連絡協議会の実施

平成16年に小中高指導者連絡協議会（県高体連専門部主催）を実施し、インターハイの概要や各クラブ活動状況報告などを行い、高体連専門部と小中の指導者との連携を深め、さらに指導者のモチベーションを高めて、インターハイの成功に向けて互いに連携して取り組むための雰囲気づくりを行った。

平成17年度以降は、小中高校の指導者が集まる県なぎなた大会（毎年12月に開催）の監督会議などの機会を利用して、インターハイ準備の進捗状況や選手強化事業に関する情報提供を行った。

##### ② 各高校と小・中学校との合同稽古

強化事業を通して指導者間の交流が進む中、各高校と小中学校の各クラブとの合同稽古会が増えていった。全国大会（JOC大会など）に出場する中学生の強化稽古に高校生が参加するなど、以前よりも幅広い交流が広がっていった。

#### 2) 県なぎなた連盟との連携～競技力向上対策事業への取組み～

平成16年度から始まった県教育委員会主催の競技力向上対策事業計画に基づいて、「小学スポーツ教室」や「中学校強化練習会」、「中高合同強化練習会」の開催や県外合宿への派遣などインターハイ対象学年の選手強化を段階的に実施した。

連盟強化部のメンバーがほとんど高体連専門部のメンバーや中学校指導者で構成されており、対象学年に当たる選手が小学生・中学生の頃から関わることができ、高校入学後も選手強化にスムーズに取組むことができた。

### 3) 強化指定選手証の発行

小・中学校の選手強化育成の一環として専門部独自で強化選手指定証を発行。強化稽古での個人リーグ戦の成績や稽古に臨む態度などを評価の材料にして発行。対象学年にあたる選手の意識を高めていった。

### 4) 高校入学後の選手強化

高校入学後は各学校における強化や県内高校の合同稽古を実施し、全体的にレベルアップを図る取り組みを実施した。

特に全国総体当該年度の4月には県外大学生10名を招聘し、5月の県総体に向けた合同稽古を実施した。開催県として全国総体出場枠が増えたこともあり、県総体の時点で選手のモチベーションが非常に高く、全国総体に向けてレベルの向上が感じられた。

## 4 美ら島沖縄総体2010へ向けて～強化指定校の取り組み～

～～沖縄県立知念高等学校～～

### ① 意識の向上（全国制覇へ本気で挑む為に）

#### ○ 指導者としての意識改革（先輩指導者から学ぶ為、学校訪問など行った）

- ・那覇西高校陸上部（トレーニング方法、日誌の方法、指導者としての心構えなど）
- ・那覇高校剣道部（道場内の環境づくり、指導者と生徒の在り方、県外との強化など）
- ・ウエイトリフティング指導者（トレーニング、フィジカル管理、意識改革、部員獲得方法など）
- ・県内外先輩なぎなた指導者（部員確保、強化方法、課題などへの取り組み方など）

#### ○ 選手としての意識改革（全国制覇へ向け本気で挑むことへの覚悟）

- ・私生活改善（特に部活以外での生活）自分をコントロールする（我慢・実行）こと
- ・日誌（毎日の分析、反省、自分やチームの成長の確認、今後の課題発見）
- ・健康管理（体重/体脂肪）基礎体力が低い生徒が多いため、体力づくりの前に体作りから始める
- ・体力測定（月始め）自分の弱い部分と強い部分を知り、自主練のメニューや体作りでの意識の持ち方を考える

- ・有言実行（自分とチームとの約束）口に出させることで意識を高める

例) 稽古前に個人の目標とチームの目標を全員で声に出し稽古に入る

### ② チーム力の向上

#### ○合宿（県内県外）・強化稽古等（県外選手との稽古）

\*大会前できる限り合宿を行った。寝泊りを共にすることで相互理解を図る為

### ③ 環境づくり

#### ・保護者（協力体制）

送迎、費用（遠征費など）の相談を積極的に行った。家庭での栄養管理などの協力（栄養勉強会の参加）

#### ・施設（学校内武道場）

見えるところに目標やモットーを貼る（常に意識できるため）できる限り稽古場所を固定せず、色んな環境や条件で稽古する機会をつくった

#### ・サポートプログラム（沖縄県より）

メンタル : 月1回程度講師が来校し講話をを行う

栄養 : 保護者、生徒を交えて勉強会・個人の食事チェックなど

フィジカル : 2週間に1~2回又は合宿時に来ていただき選手個人へアドバイスやケアなど

## ～～沖縄尚学高等学校～～

### ① 中学生時の取り組み

早朝稽古は、7時から7時45分までの45分間でコアトレーニング・持久走に取り組む。

技稽古はほとんどせず、打ち込み中心の土台作りに徹した。

### ② 専門部やなぎなた連盟との連携

専門部が強化指定選手としてのカードを作成し個人に配布した結果、モチベーションも上がり、少しずつであるが自覚を持つようになってきた。月1回～2回行われる強化指定選手の強化稽古に参加し技の向上に努めた。

### ③ 高校入学後の取り組み

#### ◎課題

1, 保護者の協力体制 大学進学させる為に行かせた保護者を理解・協力体制を作るにはどうしたらよいか。

2, 稽古時間確保 授業終了時間が遅く稽古時間の短さをどう補うか。

3, 体格も小さく細い選手が対等な試合ができるには、どういう体力づくりを行えばよいのか。

4, 選手としての意識改革 メンタル面の弱さを克服するにはどうしたらよいか。

#### ◎課題克服の為におこなった事

1, 保護者と一緒にビデオ会をおこない現状報告（1品持ち寄り会）会をおこなった。

小さい大会参加でも保護者会を持ち、生徒1人1人の決意表明をおこなった。

成績（学業面）は最低現状維持の約束をした。（授業中居眠りは言語道断）

保護者に対し、真剣に取り組んでいる事をきちんと伝えた。

2, 朝：コアトレーニング・体幹トレーニング・マラソン

昼：弁当を食べ終わって、約20分基本稽古。

団体戦出場を目指していたため演技の稽古はせず、防具着用で実践稽古。

土・日：2部稽古をおこなった。

（平日2時間しか稽古できないため、土・日で稽古時間確保）

3, 食べるトレーニング（炭水化物を中心に）

個人ノートに朝・昼・晩食べたメニューを記入させ提出させた。生徒同士でもノートをチェックし合い食事内容に気を配るようになった。（自然とお菓子は食べなくなった。）

4, スラムダンク勝利学を何度も熟読し、参考にした。

5, 県スポーツ医・科学プログラムに希望し、週一度メンタルトレーニングを取り入れた。

6, 稽古前にコールをおこない気合い入れをおこなった。

「最高の仲間と」「最高のチームワークで」「最高の舞台で」「勝つぞ沖縄尚学」「いくぞ！」という内容。

7, 日誌指導

個人ノートを書かせ、毎日の稽古の目標・課題・反省を記入させる。

## 5 成果と課題

### 1) 競技力の向上

① 平成22年度全国高等学校総合体育大会なぎなた競技大会 本県選手団成績

団体試合 優勝 沖縄県立知念高等学校

団体試合 3位 沖縄尚学高等学校

個人試合 準優勝 沖縄県立知念高等学校 城間さやか選手

5位	沖縄県立首里高等学校	石原舞子選手
演技競技 優勝	沖縄県立知念高等学校	米須陽香・城間さやか選手
2位	沖縄県立知念高等学校	小谷夏季・玉那霸梨奈選手
5位	沖縄県立首里高等学校	比嘉宏奈・城間望選手
5位	沖縄県立知念高等学校	嶺井春菜・城間琴音選手

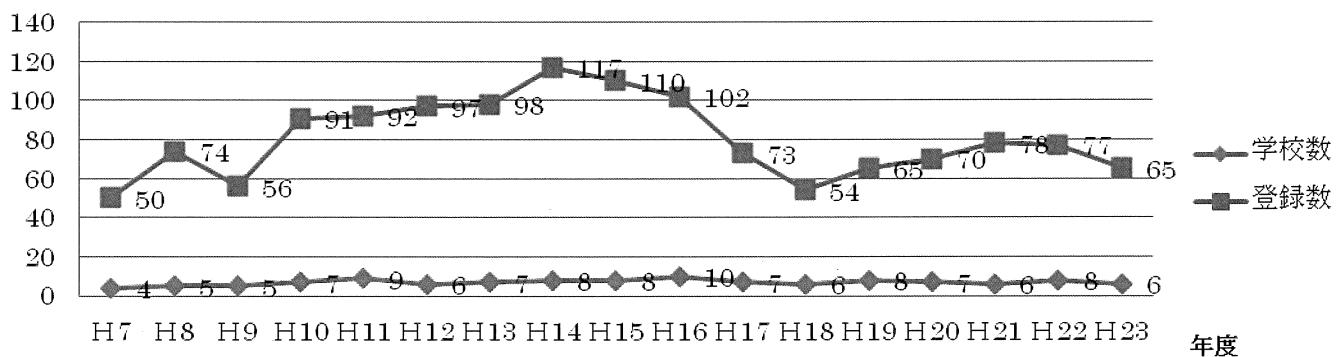
## 2) マスメディアの宣伝効果

演技競技の優勝が美ら島総体本県選手団の初の優勝だったということもあり、地元の新聞社2社が号外を配布し選手の活躍が新聞紙上でも大きく取り扱われ、県民に「沖縄なぎなた強し」をPRすることができた。また、団体試合と個人試合はNHKの全国放映があり、地元校の活躍と見えたえのある試合が多く展開され、なぎなた競技の魅力を印象づけ大きな反響を頂いた。

全国総体が終了したあとも、優勝した選手達が地元のテレビ番組に出演し全国総体での活躍が取り上げられたり、なぎなた未普及の地域の小学校に招聘されて演武を披露するなど美ら島総体効果は大きく、未普及競技であるなぎなた競技の存在と競技の特性を知ってもらう絶好の機会となった。

## 3) 部員数の減少傾向

### なぎなた競技高体連加盟校・登録者数調査(沖縄県)



毎年、全国高体連が実施する加盟校・登録者数調査より沖縄県の高校なぎなた部員数の推移を考察した。学校数は多い時には10校あったが、ここ数年は6~8校で維持している。現在活動しているのは、専門の指導者がいる学校や外部指導者が指導を行っている学校であり、指導者の転勤や産休・育休で十分な指導ができない場合は、部活動が衰退してしまう傾向があり、部を立ち上げて選手が活動していても存続が厳しい学校が幾つかあった。登録者数においては、平成14年の117人をピークに減少傾向が続いている。ピーク時の平成14年と比べると、高校からなぎなたを始める選手の数が減少したのが大きい。現在活動している選手の多くが小学校や中学校からなぎなたを始めた経験者で、これまでどおり小中学校の連携とともに、高校入学後なぎなたに興味を持ちなぎなたを始める選手をいかに増やしていくことができるかが今後の課題であり、登録者数減少に歯止めをかけるための取り組みを考えていかなければならない。

## 6 これから取り組みへ専門部として何ができるのか~

### 1) 指導者の育成~大学生との連携と専門部の組織強化~

先述のとおり、登録者数の減少傾向は危惧するところであり、部活動の活性化を図るためにには、競技人口を増やす取り組みをこれから重点課題として取り組んでいかなければならぬと強く感じている。これまでにもなぎなたの「普及」や「競技力の向上」の課題として「指導者の育成」が挙げられてきた。なぎなたを指導するには専門性が特に必要とされることから、なぎなたの専門的な指導を行える指導者を育て

ていくことが引き続き重要な課題である。

現在、専門部には県外の大学でなぎなたを学び卒業したばかりの指導者が補充教諭として高校生の指導に当たっている。県内の大学2校になぎなた部が結成されており、これまで以上に活発に活動している。高校の外部指導者として部活指導を行ったり、授業でなぎなたを取り入れた学校への出前指導などを行うなど大学生の活躍が目覚ましく、これまで以上に大学生との連携を深め、将来の指導者として育てていきたいと感じている。また、今年度より専門外の先生2名にも専門部に加わって頂いている。昨年の全国総体で役員として関わったことがきっかけでメンバーに加わり総務的な役割を担って頂いているが、専門性を問わず専門部員を増やすことで組織的な強化を図ることが今後ますます重要になってくるであろう。

## 2) 小中高との継続的な連携と競技力の向上への取り組み

未普及競技が「普及」を図る上では、「競技力の向上」を抜きにしては考えられない。全国総体での高校生の活躍の大きな礎となったのは小中学校の指導者との連携であった。今後も継続的に合同稽古等を実施し連携を深め、競技力の向上を図っていきたい。しかし、課題も山積している。全国総体に向けて県教育委員会主催の強化事業により県外合宿やさまざまなサポートプログラムによってフィジカルやメンタル面の強化が図られ、選手の意識の高揚に繋げられたが、強化事業が昨年で終了し、これまでの強化事業のような取り組みが今後も行えるか、各学校、特に資金面での課題がある。専門部としては強化費の活用方法やそれ以外の方法を模索していくことが今後の課題となっている。

## 3) 初心者をいかに増やすか

### ① 各高校での取り組み

昨年度、県内のなぎなた部に所属する選手になぎなたの普及についてアンケートを実施した結果、新入部員獲得の取り組みとして多かったのが、ポスター掲示と部活動紹介における「リズムなぎなた」の披露である。「リズムなぎなた」とはなぎなたの基本技や振り、演技などを組み合わせ、さまざまな曲調に合わせてアレンジされた演武で、硬派なイメージの強いなぎなたに対して初心者が取り組みやすく、体育祭の全体演武としても取り入れられている。

### ② 指導者の派遣～授業サポート～

昨年度、授業でなぎなたの実施を希望する専門外の保健体育科の教諭の依頼が専門部にあり、指導者として大学生を派遣し、授業のサポートを行った。授業で取り組んだのはなぎなたの「演技」と「リズムなぎなた」であったが、授業に参加した生徒のほとんどが初心者であったが、真剣に取組み、授業後のアンケートの結果もからもなぎなたの授業に対して興味・関心を持って取り組んだことがうかがえる。これまで授業になぎなたを導入するのは専門の指導者がいる学校がほとんどであったが、指導者の派遣によって授業になぎなたを導入する学校を今後も増やすように積極的に取り組んでいきたい。

## 7 おわりに

「沖縄総体を成功させたい」この思いを胸にただひたすら歩んできた7年間でした。全国総体を振り返って感じたことは、全国総体の成功の要因は「連携」と「チームワーク」の二言に尽きるということです。もちろん専門部のメンバーはそれぞれ選手を抱え、指導者として監督として良きライバルです。しかし、なぎなたに真剣に取り組む選手の「夢の実現」のために、あるいは「なぎなたの魅力を伝える」ことにおいて、一致団結して全国総体や日々の活動に取り組めたことが成功を勝ち得ることに繋がったと感じています。もちろん、これまでなぎなたの普及のために尽力された諸先生方が築いてくださった土壌のもとで伸び伸びと活動させていただいていることは言うまでもありません。あらためて日頃専門部を支えてくださる多くの皆様に感謝を申し上げます。今回、発表の機会を与えていただいたことで得た多くの課題に一つ一つ取り組み、なぎなたの魅力がたくさんの人々に伝わり、部活動の活性化の一助となるように取り組んで参ります。最後に、今回の研究発表にご協力頂いた多くのみなさまに深く感謝を申し上げます。