

## 1, はじめに

研究委員長になり、平成 24 年度の発表を控え、具体的に何に取り組むか考え、大変不安になりました。そこで、まずはじめに、現在の研究についての状況を確認することから始めることにしました。今後の発表にむけある程度の見通しを持つことができると感じていました。

委員長となったその年度には、山形県で課題研究の発表がありました。関東委員長会議では、活性化プロジェクトの経過報告が中塚先生を中心に進められ、現在の研究の状況や課題等も感じることができました。

また、全国高体連幹事として会議に参加する中で、各ブロックや各県の様子、研究の取り組みを知ることで、研究の具体的な方向性が見えてきました。

さらに、山梨県スポーツ医・科学委員会に高体連代表として参加させてもらい、整形外科の医師や大学の生理学や心理学の教授、企業チームの栄養士やトレーナーなどと交流する中で、アドバイスをいただく機会が多く、研究に対しても援助をいただくことができました。教師とは違った視点でスポーツをとらえ安全についての専門的なアドバイスもあり、協力をいただいたことには大変感謝しています。

全国では、素晴らしい研究や調査がなされ、それを活用できるシステムがあるということを知り、山梨県でも多くの先生方に活用してもらえる資料作りができないかと考えるようになりました。

## 2, 研究の目的

研究の目的は、何点かの項目に絞ることができます。最終的な目標として電子データの資料作りを考えるようになりました。

- (1) 全国高体連研究大会に意欲的に参加し、研究の取り組み状況や現状を把握する。
- (2) 山梨県指導者研究会では、より具体的な内容に重点を置き、必ず「健康と安全」についての内容を含んで、各指導者が考える機会を設けることとする。
- (3) 教師以外にもアドバイスを求め、教育委員会や体育協会・スポーツ医科学委員会の協力を得て、研究を深めることとする。
- (4) 各指導者が健康と安全についてどのように考えているか調査する。今回は休養について重点を置くこととした。休養の考え方や実態等の確認をする。
- (5) 研究や調査の成果を活用することが大切だと考え、講演や各機関からのアドバイスを資料としてまとめ、指導者に配布し実際に活用してもらおう。

## 3, 研究の方法

山梨県では毎年 2 回の指導者研修会が実施されます。その研修会を、「健康と安全」に重点を置いて、意識的に研修を深めることを計画し実施してきました。その講演や研究結果を集計し、電子データの資料としてコンピュータから簡単に使用できるようにしたいと考えました。

平成 21 年度は、関東や全国の研究部の現状を確認することを意識し、研究の方向性を見出すこととしました。新たに取り組まれる課題研究について関心を持ってもらい、研究に少しでも興味を高めてもらおうと考え

ました。課題研究が山形大会で発表され、新たな領域に研究が進むことを期待させてくれる内容でした。

第1回研修会では課題学習についての考え方や、実施される背景や研究の現状等を学習しました。活性化プロジェクトの中塚先生を講師としてお迎えし、課題研究についての講演をいただきました。研究についての考え方や意識・視点を変えることでさらに総合的な研究成果が期待され大変参考になる講演でした。

第2回研修会では全国大会出場指導者に学び、競技力向上・健康と安全・部活動の活性化に触れた講演会となりました。全国高等学校サッカー選手権大会で優勝した山梨学院附属高校の横森監督を迎え講演をいただき、チーム作りや、選手発掘や育成、日常生活での健康管理等についても講演をいただきました。とにかく意欲的に、日本中を駆け巡る活動的な行動力と、生徒に対する細かな配慮等を学ぶことができました。

平成22年度は、講演会を開催することとし、「健康と安全」を前面に出し学習を深めました。

第1回研修会ではメンタルトレーニングについての考え方について学習しました。この年から、体育協会の協力をいただきました。山梨県スポーツ医・科学委員である大東文化大学の遠藤先生に講演をいただきました。健康と安全を考える上ではメンタル面は非常に重視されており、競技力向上・健康と安全を考える上では、まず押さえておきたい内容でした。

第2回研修会では、スポーツ医・科学委員会と高体連でのコラボ企画を考えました。スポーツ医科学委員会では、毎年、医科学セミナーを実施しているとのことでした。セミナーでの健康や安全についての専門的な視点を、指導者研修会で述べてもらえないか考えました。講演は二部構成とし、まずは、第一部の講演会で帝京科学大学の植屋先生に講演をいただきました。高校の教師とは違った視点から健康と安全、休養や教育論等にも触れて提言をいただき、第二部では、健康と安全についてのディスカッションを実施しました。植屋先生からは、「休養について」の問題投げかけもいただきました。メンバーは、講演をいただいた植屋先生はもちろん、高校からは運動部顧問塩沢先生、部活動を積極的に指導いただいている管理職の武井教頭、医科学委員会からは、委員長である整形外科の今井先生、栄養士の山下先生、スポーツトレーナーの朝比奈先生に、それぞれの持ち時間の中で提言をいただき、討論を深めることができました。医療関係者からの協力やアドバイスは指導者にとっても選手にとっても有効であり、その関係づくりは大切だと感じています。

平成23年度は、具体的に指導者に学ぶことに重点を置いています。

第1回研修会では全国大会出場監督・指導者に学び、競技力向上・健康と安全・部活動の活性化に触れた講習会を実施した。空手とウエイトリフティング、二人の指導者に講演をしていただきました。

日本航空高校の樋口先生は、空手の魅力や学生時代に指導者に影響を受け競技に打ち込んだことや、今度は自分が指導者となって生徒に伝えてゆくことの大切さと難しさに触れて、講演をいただきました。また、ウエイトリフティングでは、吉田高校の小宮山先生に講演をいただきました。強化するうえで必要なトレーニングにとどまらず、栄養学や休養についても提言をいただきました。休養について考えを明確にもち、計画的に休養を取りいれていることに感心させられました。そのあとの研究のヒントにもつながっています。

第2回研修会では、健康科学大学の林田先生による、スキルアップのための身体づくりとケアについて、コンディショニングや障害予防のトレーニング等にも触れ、具体的に体を動かし体験して確認できる内容の講演であり、直接生徒の指導に還元できる内容でした。特にスポーツテストの結果をどのように分析し、ポイントをどこに置いて指導するのかが大変参考になりました。

本年度は、まとめの年と考え、「健康と安全」について、先生方にアンケートを実施しました。特に休養についての考え方や取り組み状況等の実態を把握したいと考え、簡単に書き込めるアンケートを作成しました。

週間計画の中のどの部分に休養を組み込んでいるのか、興味があり、今後の指導の参考にしたいと考えました。

最終的には、各顧問や各講師よりいただいた資料をもとに、総合的にポイントを整理し、お聞きした内容をまとめて一つの資料として活用できるようにしたいと考えています。パソコンの中に保存して使うことを前提にしています。

#### 4, 結果と考察

研究を進める中で、参考になる項目や考えさせられる課題が非常に多くありました。それらを参考に、自ら研究や研修を深めるきっかけづくりになればよいと考えています。その講演を聞いて、最終的には自分にあった指導法が生まれてくる。自分の選手としての経歴や、経験にとらわれ、学ぶことをしないのは非常にもったいないと思っています。講演を聞いてその内容をまとめることで、より良い指導法が生まれてくると感じています。そういう観点から、研究を進め、活用できる資料を作成してきました。資料はデータ化したものを、本年度末には提供する計画です。

健康と安全を考える上で、いくつかの項目について、抑えておかなければならないキーワードがありました。そのいくつかの項目について説明をさせていただきます。以下は講演の中での各先生方の言葉も引用させていただき、説明させていただきます。

##### (1)教育者であること

講演をいただいた中では、指導者は「教育者」でなくてはならないと考えさせられました。学校生活、その教育活動の中の一部を、部活動が担っていることの意識をまず持つことが大切であると感じました。そのことを、ふと忘れてしまう指導者もいるように感じます。教育者として目標や目指す姿、理念を持つことが大切であると思います。

①教育基本法や文部科学省の学習指導要領、特別活動・道徳教育等の内容に触れることは必要であり、また学校・家庭・地域が密接に関係してより良い教育がなされる。

##### ②学校教育

○知識の伝達 ○仲間づくり ○集団訓練の場 ○社会性発達の間

○心身の調和的発達を促す場 ○異性とふれあう場・楽しい場 ○知識の知恵化を図る場

【学校の子は学校で育てる】

##### ③家庭教育

○朝晩の挨拶 ○親、兄弟の有り難さを認識させる ○礼儀作法習得の間

○自分という人間の存在の認識の間 ○親を見せつける場（知識、知恵、威厳品格、苦悩）

【我が子は我が家で育てる】

##### ④地域教育

○遊び空間 ○地域文化、伝統的行事、祭りごと ○生活実践の間・社会性確立の間

○昔は地域に頑固じいさんがいた

【地域の子は地域で育てる】

社会的な視点から考え、相互に深いかかわりの中で生徒の成長を考えることが大切だと感じました。

## (2)メンタルマネジメント（精神の自己管理）が大切であること

### ①メンタルスキルトレーニングとは？

メンタルマネジメントを実践するためには、「各自の心理面をコントロールするためには必要な心理的諸技術（メンタル・スキル）があり、このメンタル・スキルを習得し高めるためのトレーニング」を「メンタルトレーニング」（正確にはメンタル・スキル・トレーニング）と総称している。

メンタル・トレーニングとは、選手が自己の心理面を効率的に管理し、コントロールし、自己の最高能力を試合等の場面で発揮できるよう：メンタルマネジメントできるように心理的諸技術を習得し高めていくトレーニングである。

メンタル・トレーニングの目的は、必要な時に理想的な心理状態を作り出す事のできる能力を高めること。心理的に自己をコントロールすることができるということも「技術」であり、日頃のトレーニングが必要である。

○ベテランと呼ばれる一流選手の中には、心理的な技術・テクニクを経験的に身につけ必要に応じて用いている場合がある。しかし、若手と呼ばれる選手には心理的にも経験が不足しており、よりメンタル・トレーニングが必要である。

○競技レベルが高いほど、さらに、実力が接近しているほど、心理面のコントロールの良否が勝敗を左右する。

○メンタル・トレーニングによりプラスの効果、もしくは効果が目に見えない場合はあるが、プレイの遂行に対してマイナスの効果はほとんど無いと考えて良い。

### ②セルフコントロールの基本的な考え方

自分の周りで起こることはコントロールできないが、自分がどう反応するかを選択することはコントロールできる。

自分のパフォーマンスをコントロールする前に、自分自身をコントロールしなければならない

自分がコントロール出来ることに集中する！試合という限られた時間の中で精神的なエネルギーの無駄使いを避けるために、自分で「コントロールできること」と「コントロールできないこと」を整理しておく。

## (3)トレーニングとコンディショニングが大切であること

### ① コンディションとコンディショニング

○コンディション＝ピークパフォーマンスの発揮に必要なすべての要因

○コンディショニング＝ピークパフォーマンスの発揮に必要なすべての要因を、ある目的に向かって望ましい状態に整える事

## ② コンディションにおけるスポーツ医学的な問題

- 疲労、オーバートレーニング ○貧血③感染症（風邪など） ○体重の変化（減量の失敗）  
○便秘（下痢、便秘） ○スポーツ傷害（腰痛症、足関節障害など）

## ③コンディショニングの手段

## メディカルコンディショニング

## ○疲労回復のための手段

マッサージ・ストレッチング・入浴・リラクゼーション・アクティブレスト・完全休養・食事のとり方等  
があげられる。

## ○スポーツ傷害への対応

外傷：応急処置（R I C E）

障害：オーバーワークが起因

※アイシング+予防的テーピング

## ④栄養面のコンディショニング

## ⑤計画的なトレーニング（ピリオダイゼーション）

『トレーニング量と強度を調整して、最も重要な試合にピークのフィットネスレベルに調整する。』

重要な試合に向けて、4分割する。

オフ シーズン	プレ	イン	ポスト
------------	----	----	-----

## ○準備期 (preparation phase)・オフシーズン（1番フィジカル強化する時期）

原則：低強度・高 volume ① 筋肥大期 ②筋力アップ期 持久力UP

## ○準備期 (preparation phase)・プレシーズン

原則：高強度・低 volume ③ パワーアップ期

間欠的なトレーニング（インターバル系・サーキット系）

## ○試合期(competition phase)・インシーズン（ピークの維持 コンディショニング）

原則：高強度・低 volume ④ ハイパワーの維持

コンディショニング

## ○移行期(transition phase)・ポストシーズン

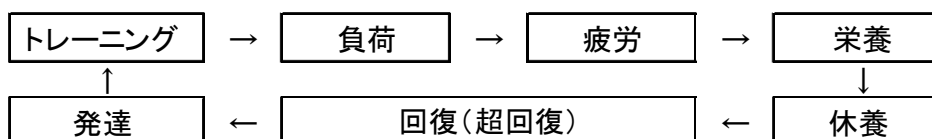
原則：低強度・低 volume レクリエーションなど、生理的ストレスの少ないもの。

## 専門競技以外のスポーツを実施

### (4) 栄養を考えることの重要性について

スポーツライフ 3 要素

#### ① トレーニング・食事・休養（睡眠）



- ② トレーニングに対する食生活の視点
- ③ スポーツ競技能力を高めるための栄養
- ④ スポーツに伴いやすい障害を防ぐための栄養
- ⑤ 運動による健康づくりを支える栄養

各講演内容をまとめてゆくと、健康と安全については、総合的に考えなくてはならないことを実感できます。先生方からは「学校関係・法規・教育論」「トレーニング」「メンタル」「ケア・予防」「栄養」「生徒育成」「提言」「関係機関との協力」等について幅広い内容で講演をいただいています。どの資料も講演会の限られた時間の中で発表されたものですが、簡潔にポイントをおさえた良い資料となっており、今後の指導に生かすことができると感じています。その項目は、別紙「学校で活用できるお助けファイル」にまとめてありますので参考にしてもらいたいと思います。

### (5) 休養について

上記までは、各講師の講演を基に取りまとめたものですが、休養については、各競技の指導者よりアンケートをいただくことで、それぞれの考えや実践を集計して、資料としました。

休養についての考え方や、その実践について聞きました。効率的な休養が成績の向上にもつながることは理解できており、競技によってその取り組み方も変わってきます。また休養は、体調管理や、けが防止等にかかわり、指導者は大変重要な項目だと考えていることも確認できました。

また、一週間の活動計画とその内容についても質問しており、休養をどのようにとるのか？健康と安全を考える上で、どのようなことに気を付けているのか？簡単に、できるだけ多く回答を求めることにしました。項目は以下のとおりです。

- ① 休養についての考え方について（箇条書きでできるだけ多く）
- ② 休養の取り方についての実践（箇条書きでできるだけ多く）
- ③ 健康と安全について実践している事例（箇条書きでできるだけ多く）
- ④ 週間予定表・活動計画

⑤ 具体的な内容

⑥ その他

## 5.まとめ

研究をして思ったことは、その立場にならないと、研究を深めることはできないということです。研究として構えると難しくなってしまうのかもしれませんが。進路指導や生活指導・教科指導などの日常の忙しさに追われ、その日の活動で精一杯の状態が続く学校生活の中で、さらに考え工夫することで、部活動の成果につながる……。大変なことだと思っています。成績だけにとどまらず、いろいろな場面で、教師としての意識（やる気や意欲）により成果も変わってきます。その指導者の資質に大きく関係していると思います。

ゆとりのない日常の中でも、考え工夫できる指導者がおり、成果を出している先生方も多く、素晴らしい取り組みを残している先生がたくさんいることに感心させられます。すごく大変な活動を涼しい顔でやり遂げている指導者が身近にいるということ。そのことを考えさせられた研究でした。今回提示した資料は、さらに講演を聞いたり、資料を調べたりすることで、自分でも内容に変更を加え独自の指導書となるかもしれません。

たとえばメンタルトレーニングなどについても研究し尽くされている感があります。書店や図書館では膨大な量の書物があります。この全国高体連研究大会でも、今までに多くの研究データが示されています。それらの資料を活用しないともったいないと思っています。その資料が自分に合っているかは、やはり自ら手に取り学習しないと力とならないと思います。

今回は、「健康と安全」について視点をおいて資料を作成しました。しかし「競技力の向上」や「部活動の活性化」にもつながる内容も含んでいます。作成された電子データは、編集が可能です。自分にとって参考になるものは、データとしてフォルダに保存し活用してもらいたいと願っています。研究という言葉にとらわれずに肩の力を抜いて、身近な小さなことから積み重ね、少しずつ成果を感じる事ができる、日常的に「活用できる資料」となれば良いと思います。

参考文献および研究（指導者講習会での講演資料とディスカッションでの提示資料）

- ① 「メンタルマネジメント  
ト Mental Management（精神の自己管理）」講演会提示資料  
大東文化大学 スポーツ・健康科学部 **遠藤 俊郎**
- ② 「コンディショニングの重要性」  
ディスカッション提示資料  
法政大学人間環境学部所属 **朝比奈 茂**
- ③ 「健康と安全について ―栄養の観点から―」ディスカッション提示資料  
ヴァンフォーレ山梨スポーツクラブ 栄養士 **山下 真澄**
- ④ 「スキルアップのための身体づくりとケア」講演会提示資料

健康科学大学健康科学部 理学療法学科 **林田 はるみ**

⑤ 「高等学校運動部活動の指導～より科学的・より教育的観点に立つて～」講演会提示資料

帝京科学大学 総合教育センター・柔道整復学科教授 **植屋 清見**