

1. はじめに

本県なぎなた競技は、競技人口こそ少ないものの、佐賀東、嬉野、牛津の3校がお互いにいい刺激を与えながら切磋琢磨し、平成19年度には佐賀東高校が地元開催のプレッシャーを見事に克服し、全国高等学校総合体育大会なぎなた競技で県勢初の団体優勝、また、全九州高等学校総合体育大会では牛津高校が団体優勝を達成した。さらには、国民体育大会においても佐賀県選抜チームが優勝するという本県のなぎなた競技が大きく飛躍した年であった。（表1）



そこで、本研究部では、小さな県の、しかも、なぎなた未経験者が大半を占める高校生（経験者は全体のわずか9%）が、いかにして全国トップレベルにのし上がったかの軌跡を追い、これまでの実績、専門部の取組、連盟との連携を調査研究するとともに、部員へのアンケート調査を行った。本県は、平成25年度に北部九州総体を控えており、なぎなた競技の開催地にもなっている。県高体連としても様々なサポートを行っていききたい。本研究が、その一助となれば幸いである。

競技実績 全国大会における佐賀県勢の実績（ベスト8以上）（表1）

	全国高校総体		全国選抜		国民体育大会
	個人	団体	個人	団体	団体
H15 年度		5 位 佐賀東			
H16 年度	5 位 佐賀東	3 位 佐賀東			
H17 年度			5 位 佐賀東		7 位
H18 年度	5 位 佐賀東				
H19 年度	5 位 牛津高	優勝 佐賀東 5 位 牛津高		5 位 佐賀東	優勝
H20 年度		3 位 牛津高	3 位 佐賀東	優勝 佐賀東	
H21 年度	3 位 佐賀東	優勝 佐賀東			
H22 年度					
H23 年度					6 位

2. 活動内容

(1) 基礎・基本の徹底

なぎなた競技は、なぎなたが長い半身の姿勢をとり、左右対称に行い、持ちかえ技やくり出し・くり込み技など変化に富んだ手具運動である。そのため、手の内のやわらかさや手のしめ、元の手使い方が重要となる。また、手具運動のなかに、並進、廻せん運動が加わり、弾力性や柔軟性を用いた直線、曲線運動の加速度を利用した動きであるため、必然的に剣と体が一致した体さばきやスピードが求められる。

毎日の部活動のなかで、まずは徹底して基礎・基本の技術を習得させることに大部分の時間を費やした。元の手使い方やしめ方、足運びや体さばき、なぎなた操作などビデオで分析したり、自分の姿を鏡に映して確認しながら反復練習を行った。それと同時に県内での合同強化練習や関西、四国、九州等への県外遠征に数多く足を運び、トップレベルの選手たちと剣をまじえるなかで打突のスピードアップや攻防等の技術の習得、向上を図った。

アンケートより

Q 競技力向上のために効果的だと思う練習メニューは何ですか？

- ・ 基本打突の練習（1年生）
- ・ 基本となる技の練習（2年生）
- ・ 約束稽古（3年生）
- ・ パターン練習（3年生）

(2) 意識の向上

個人日誌を毎日つけることで、つまずいているところの把握や体調管理、練習に対する自分自身のモチベーションの向上へとつなげた。1日1日を省みることで自分に足りないものやつまずいているところがはっきりとなり、練習の質が向上した。また、食事のとり方や睡眠時間を意識して体調管理をする選手が増えた。日誌の中で気になるところは個別に指導し、できるだけ話をする時間をつくる努力をした。また、トレーナーの先生方に協力を頂き、怪我をしない体づくりや必要とする筋力トレーニング法の指導、練習に対するメンタル面でのバックアップをして頂き、全力で練習に取り組むことができた。

(3) 考える力の育成

短期間で選手を強化しないといけないということで、常に練習メニューを与え、つまずけば真っ先にアドバイスをすることが日常的になっていた。そのこと自体が考えない選手をつくってしまったり、選手の可能性を奪ってしまっていると考えた。相手とのかけ引きがある競技は、コートの中で考えたり、判断することが必要となってくる。考えさせながら練習に取り組むことで、自分自身の体の動かし方や技の組み立て方がイメージできるようになり、試合本番の不安が少しでも解消されるのではないかと考え、徹底して考えさせる練習に切り替えた。主とする練習メニューも自分たちで考えさせ、足りない部分をアドバイスし、その部分を補うためにはどんな練習が必要かも考えさせるようにした。また一つ一つの技練習のなかでも、何を目的として練習するのかどこに意識して行うのかを問いかけながら取り組ませた。また、選手がつまずいている時も最初から「こうしたほうがいいのかではないか」とアドバイスすることを改め、できない原因から追求させ、改善するためにはどうしたらいいかを時間が経っても考えさせることにした。

アンケートより

Q 自分で考え、取組んでいることはありますか？

- ・ 普段から踵を上げて歩く（1年生）
- ・ 休み時間の縄跳び（1年生）
- ・ 階段の昇り降り（2年生）
- ・ 握力の強化トレーニング（全学年）

(4) 技術の習得と自己理解の分析

基本の技術習得はもちろんであるが、数々の県外遠征を増やし、より多くの県や学校が集結したところを選び、足を運んだ。いろいろなチームや選手と行動を共にすることで、チームとしての課題や個々の課題が技術面だけではなく、多面からみることができた。技術面においては、たくさんの選手と攻防をするなかで、自分の弱い部分や自分の武器となる技を理解したうえで練習内容を模索し、試合展開や打突の機会に工夫がみられるようになった。また、チームとしての雰囲気づくりや行動の敏捷性を他のチームと比較したり、いいところを模倣したり、最高のチームを目指して日常生活からの改善を試みた。当たり前のことが当たり前にできる、何事にも一生懸命取り組むといった姿勢も身につけさせるようにした。



(5) メンタルトレーニング

競技としていい結果を求めるには、技術や体力強化はもちろんであるが、ちょっとした失敗がきっかけで本来の自分のプレーができなくなることを体験してきた。試合で100%の力を発揮するために精神面も積極的にトレーニングし、プレッシャーや緊張の中で十分な力を発揮できれば競技力アップにつながると考えた。また、高校生は精神面が大きく勝敗を左右することも目の当たりにしてきたため、3つを重点的に取り組んだ。

① 目標設定

まず、個々の漠然としている目標やチームの目標を明確にした。チームの目標を「日本一」と掲げ、達成するための個々の目標を大会別の目標、1年後の目標、1ヶ月の目標、1週間の目標を具体的に立てることで、自分を省み、自己認識もできたように思う。大会別の目標では、具体的な成績を目標とさせた。1年後の目標では、「今やるべきこと、今だからできること、今しかできないこと」を目標とさせ、継続して行うことを設定させた。1ヶ月、1週間の目標は長期的な自分自身の目標を細分化させ、文字で表し壁に掲げさせることで、全員の目標を共有させるとともに常に意識しながら練習できるような環境を心掛けた。

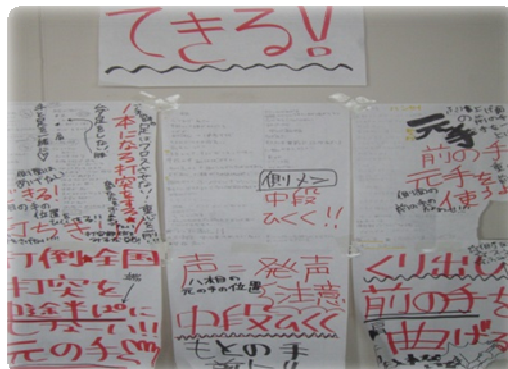
アンケートより

Q 各年次の目標を教えてください。

(1年生)

(2年生)

- | | |
|------------|-------------|
| ・ 1年次 県1位 | ・ 1年次 基本の習得 |
| ・ 2年次 九州1位 | ・ 2年次 全国出場 |
| ・ 3年次 全国1位 | ・ 3年次 全国制覇 |



② イメージトレーニング

試合の流れや会場の雰囲気を想定して、自分自身の動きや試合展開をイメージすることができない選手が多く、まずは、試合の雰囲気や自分の心理状態にどんなことが考えられるのかを書き出すことから始めた。また、どういった場面で自分の得意技を使えば効果的なのか、その得意技を必ず一本にするためには、自分自身がどうすればベストなのかを想定させた。そして、自分の弱点がでるのはどんな場面で、その場面をつくらないためにはどんな手段や方法があるかを想定させ、イメージを順おってつくっていった。また、技術を習得させる際も、実際に動きをみせ視覚からとりいれ、イメージさせてから体を動かせることとした。

③ 心理的コンディショニング

毎日、練習日誌をつけさせ体調や環境での心理的状态の変化をグラフ化させ、「気分の波」のようなものを自分で理解させるようにした。これを利用して、心理的状态を試合までにピークにもっていくことができるように、どのようにコントロールできるかを分析、習得させた。



3. 活動内容の成果及び考察

(1) 基礎・基本の徹底、技術の習得

3年間を通して、なぎなたの礼儀作法、取り扱い方などの基礎的なことから徹底し、基本技術の習得に多くの時間を注いだ。手のしめやかよわせ方のなぎなた操作が上手くできるようにボールや軍手を用いての練習法を工夫することでスムーズに操作ができるようになった。また、体のさばきや足の運び方の効果的なトレーニング法を模索しての筋力アップ、鏡とビデオによる自己分析を行いながらの反復練習は大きな力となったと同時に打突のスピードアップにもつながった。また、数々の遠征や強化練習は技の攻防などの技術面の習得はもちろんであるが、自己理解、自己分析を行うことにもつながった。謙虚な姿勢で練習に取り組むことでいろいろなことが収穫できるということも身についた。

(2) 意識の向上、考える力の育成、メンタル面の強化

常に練習日誌をつけさせることで、自分の体調を管理する姿や食事のとり方に気をつける姿がみられるようになった。また、少しずつではあるが自分自身の心理状態を大会にピークにもっていけるように努力するようになった。

教え込む練習から考える練習に変え、技術の向上に大きく結びついた。それぞれの技術練習を考えさせることで、試合でのかけ引きや展開の仕方も工夫するようになった。しかし、考えさせることで考えすぎてしまったり、結論がでないまま練習を取り組ませると逆効果で、試合のなかでも空回りしたり、練習に対してもなかなか気持ちがのってこないなどと悪循環であった。その時その時をみて、適宜にアドバイスをする必要がある。

メンタル面の強化においては、競技スポーツを行う部活動では大半が取り組まれているようだ。練習メニューのなかで追い込みの練習を取り入れてのメンタル面の強化、目標設定を明確化することで、常に意識しながらの練習やプレッシャーを感じながらの練習はメンタル面の強化に少なからずつながった。また、目標を壁に掲げて共有することで、仲間同士で指摘しあいながら手を抜くことのできない、緊張感のある練習環境ができた。しかし、目標設定が選手のやる気をもたらすための一つの手段であるにもかかわらず、あまりにも実力とかけ離れた目標ではやる気を妨げることになる。

4. まとめ

競技人口が少ない本県において、なぎなた競技がいかんにして全国トップレベルにまで成長することができたのか。そこには技の習得や向上など技術を高める指導はもちろん必要であるが、また同時に、高校3年間という短い期間で強化するために、生徒の「意識」を改革することが必要不可欠であった。生活に、練習に、仲間に対する意識など、様々な意識がよい方向へ向かうことが競技力向上へとつながるものと考えられる。初心者の生徒に、経験者より競技力は劣るという思いを持たせるのではなく、生徒自身が持つ可能性に気づかせてやることやその可能性を信じさせることができるよう指導することが重要である。

さて、小学校、中学校、高校と連携をし、一貫した指導を行うことは、優れた選手や経験豊富な選手を育成するうえで、良い競技環境といえる。しかし本県では、小学生対象のクラブチームが7つあるものの、指導者不足のため中学校にはなぎなた部がないという現状がある。ジュニアで育った選手たちが、中学校で他の部活動へ所属すること、指導が中学校で途切れてしまうことは、大きな課題である。

ジュニア教室の開催や地域と連携をした活動を通して、なぎなた競技を多くの方々に広く知ってもらうとともに、競技人口の増加、小中高と一貫した指導体制の確立、指導者の育成を図ることなどが、更なる競技力向上のために必要であると考えられる。

一般の人の多くが「なぎなた」という言葉は知っていても、どのような競技なのか、どういうルールなのかを知っている人は少ない。県内でも年間いくつかの大会が開催されているが、知っている人は少ない。なぎなたに興味・関心を持ってもらうためにもなぎなたに関する広報活動を積極的に行う必要がある。次年度の北部九州総体では、本県がなぎなた競技の開催地にもなっていることから、県民になぎなた競技をアピールする絶好の機会ではないだろうか。



佐賀県高校連合マスコット
かちまる

北部九州総体 佐賀県開催競技

