

兵庫県高体連陸上競技部 強化の取り組みについて  
— 年末強化合宿と指導者研修会をキーワードとして —

兵庫県立御影高等学校 教諭  
吉 永 雅 哉

## 1 はじめに

兵庫県は、陸上競技において過去に多数のオリンピック選手を輩出し、全国インターハイでも多くの選手が活躍する強豪県として知られている。全国インターハイにおける兵庫県の入賞者数は、本年度以前の過去5年間の8位入賞者の延べ数を振り返ってみるとH 21年度に男子9名、女子9名。H 22年度では男子10名1チーム、女子7名1チーム、H 23年度には男子11名2チーム、女子5名、H 24年度は男子11名1チーム、女子6名1チーム、そしてH 25年度では男子5名1チーム、女子4名とコンスタントに入賞者を出している。これは、県高体連陸上競技部として強化が着実に遂行されてきた結果であり、兵庫県陸上競技全体の競技力向上を支える基盤ともなっている。

競技力向上には、環境的要因、人的要因、経済的要因などあらゆる要因が関わってくると思われるが、本研究では特に人的要因に着目し、本県において長年にわたり実施されている「年末強化合宿」と「指導者研修会」をキーワードとして、指導者が選手に対してどのような意識を持って取り組み行動しているかなど指導者の意識レベルや県内のトップレベルの選手同士の切磋琢磨が選手の練習への「意識」にどのように影響するかなどを明らかにし、さらに全国上位を目指すための指針を探ろうとするものである。

### 【参考】年末強化合宿と指導者研修会について

(12月下旬 3泊4日で実施 場所 加古川市立加古川運動公園陸上競技場)

#### (1) 年末強化合宿選考基準 (対象年度の1.2年生)

- ① 全国インターハイ出場者
- ② 国体出場者
- ③ 前年度日本高校ランキング50傑以内の選手
- ④ 強化委員会が推薦する選手

#### (2) 過去4年間の年末強化合宿選手選考実績数

平成22年度	男子73名	女子55名	合計128名	参加校数69校
平成23年度	男子82名	女子54名	合計146名	参加校数50校
平成24年度	男子78名	女子67名	合計145名	参加校数62校
平成25年度	男子79名	女子81名	合計160名	参加校数67校

#### (3) 指導者研修会 研修テーマ及び講師 (指導者研修会は年末強化合宿最終日の午後に実施)

平成21年度 「やり投」・「競歩競技」の技術と練習法について

講師 村上 幸史 (スズキ株式会社)

柳澤 哲 (東京大学)

平成22年度 「400mH」・「砲丸投」の技術と練習法について

講師 小池 崇之 (ミズノ)

山田壮太郎 (富士通)

平成23年度 「ハードル走」・「円盤投」の技術と練習法について

講師 内藤 真人 (ミズノ)

小林 志郎 (新潟新報社)

平成24年度 「走高跳」・「走幅跳」の技術と練習法について

講師 福本 幸 (甲南学園AC)

荒川 大輔 (NOBY T&F CLUB)

平成25年度 「ハードル」・「砲丸投」の技術と練習法について

講師 伊藤 愛里 (住友電工伊丹)

白井裕紀子 (滋賀陸上競技協会)

## 2 研究の方法及び対象

(1) 質問紙によるアンケート調査(無記名方式)

(2) 調査対象

① H 26 年度兵庫県高等学校陸上競技対校選手権大会に参加した各校の顧問(指導者)

参加 163 校 185 名

② 回答総数 124

③ 回答率 67.0%

(3) 調査期間 平成 26 年 5 月～6 月

## 3 調査の結果と考察

アンケートの回答は強化合宿についての質問に対しては、1. とても思う、2. やや思う、3. やや思わない、4. 思わない、5. わからない、の5つで回答を求めた。

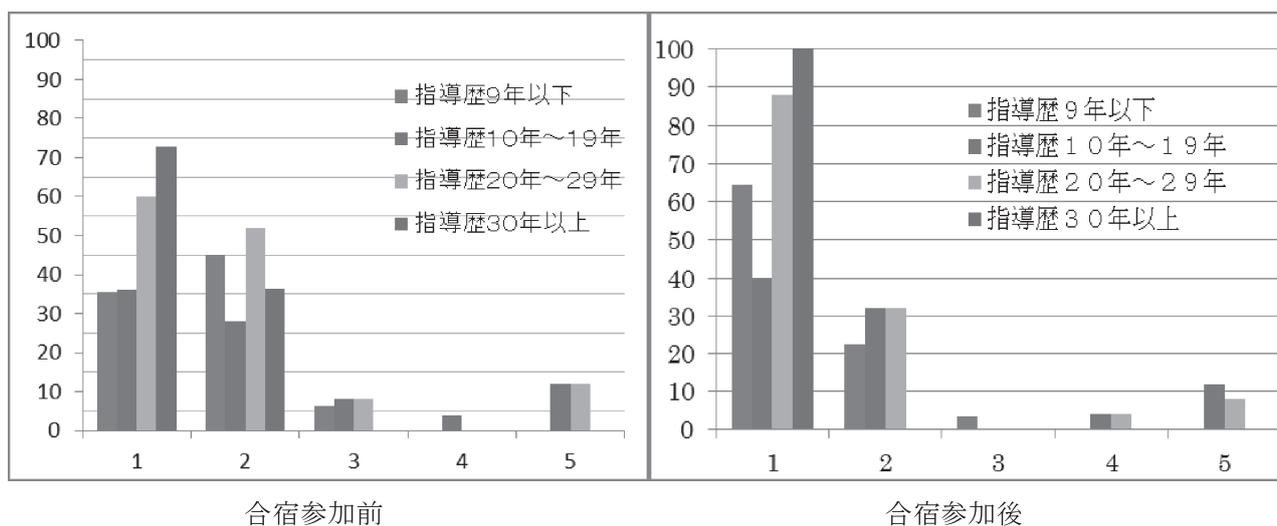
アンケートについて質問項目強化合宿参加前の指導者の意識と参加後についての項目に分けた。また各項目について指導歴について9年以下、10年から19年以下、19年から29年以下、30年以上に分け分析し資料に掲載した。

アンケートの内容は、強化合宿に参加する前の生徒の変化への期待と参加後の生徒の様子を指導者が感じた変化について併記し考察を行った。

(1) 練習に取り組む姿勢について

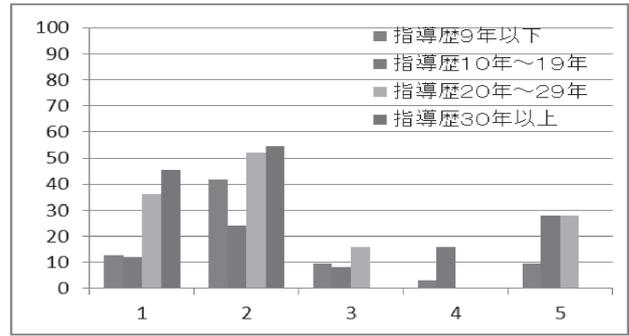
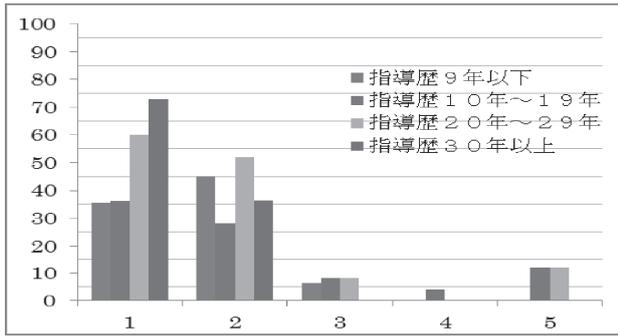
① 積極的に練習に取り組む意識について

ア 積極的に練習に取り組むように意欲が増すようになること?



参加前に指導者が意識していた練習に対する意欲について、強化合宿参加後に多くの年代の指導者や選手が練習に意欲的に参加するようになったと感じているようである。

イ 他の部員に積極的に働きかけるようになったか？

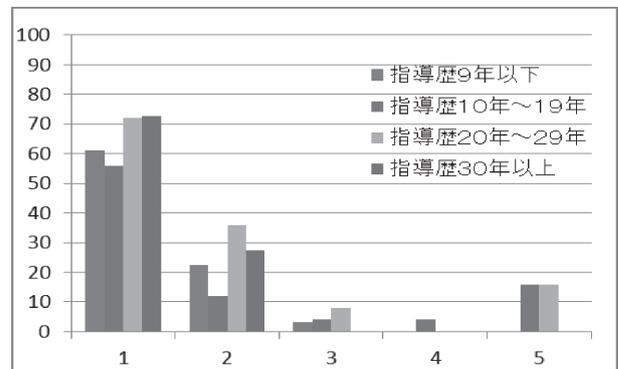
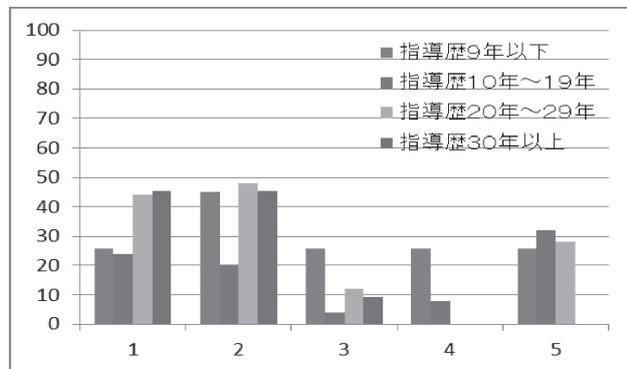


合宿参加前

合宿参加後

他の部員に対して積極的に働きかけるなどの態度については合宿参加後においてはそれほど変化は感じられなかったようであった。特に指導歴19年以下の指導者にとっては、期待したような変化が見られなかった。

ウ 新しい技術を習得しようと意欲的になった。



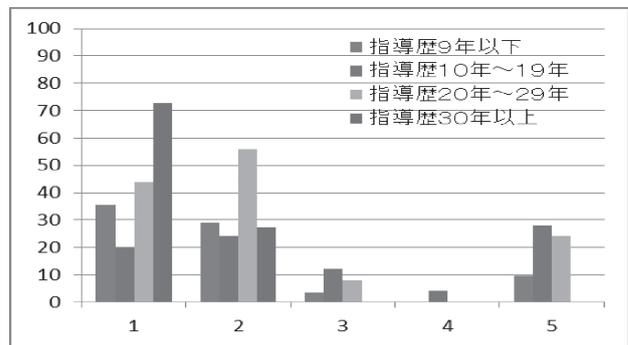
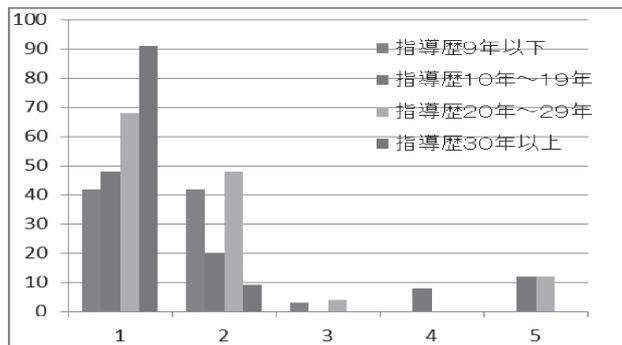
合宿参加前

合宿参加後

強化合宿に参加し、普段の学校での練習とは違った技術などを教わり、合宿後自校に帰ってからそれらの技術について習得に努めようとする積極性が参加生徒に見られると感じる指導者が多かった。

② 競技について考える姿勢について

ア 自ら適切な目標を設定できるようになったか？

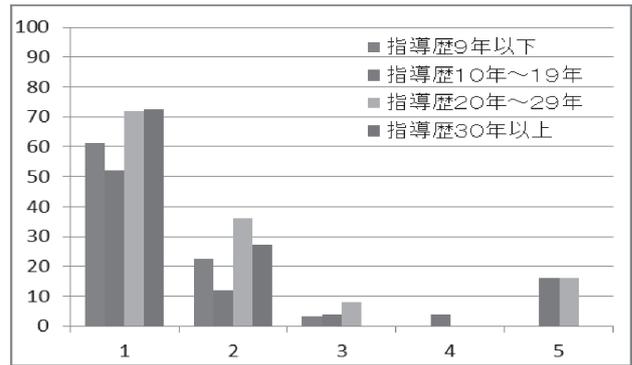
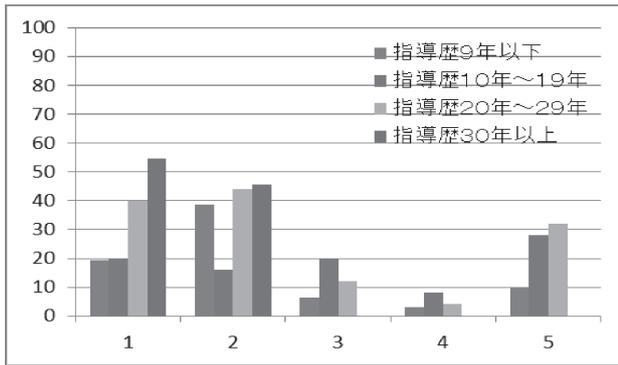


合宿参加前

合宿参加後

参加後、自分で目標を定め取り組む姿勢については指導者の多くが期待をするところだが、指導歴20年以上の指導者にとっては、期待と変化についての見方は大きく変わらないものの、指導歴10年～19年の指導者の見方は厳しく、選手の変化が参加前の期待度からすればやや物足りなさを感じるようであった。

イ 指導者や他の部員の意見を丁寧に聞くようになること。



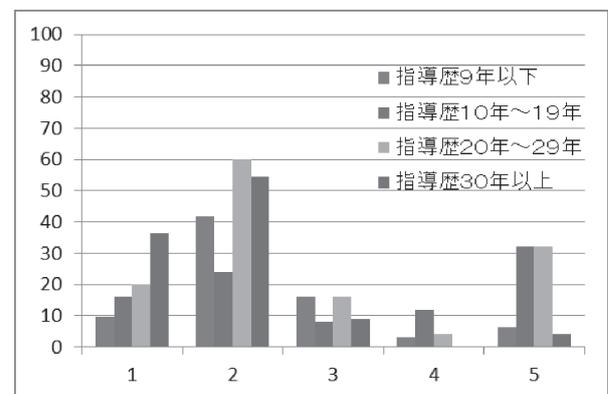
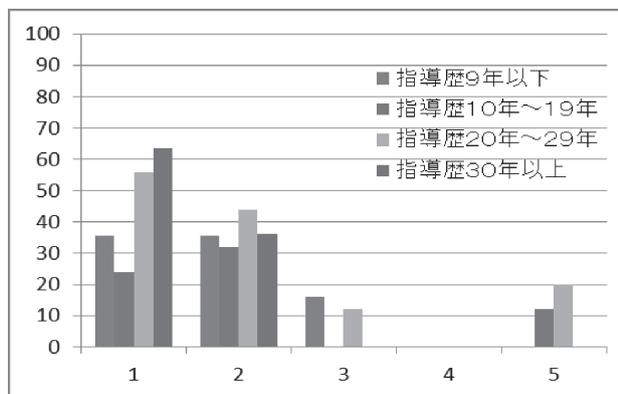
合宿参加前

合宿参加後

合宿参加後練習に対する意識が明確になり、指導者や他の部員の意見を丁寧に聞く態度が見られるようになったと変化を感じる指導者が多くいるようであった。

③ 他の部員へのリーダーシップや影響について

ア 他の部員に対して積極的に働きかけるようになること。

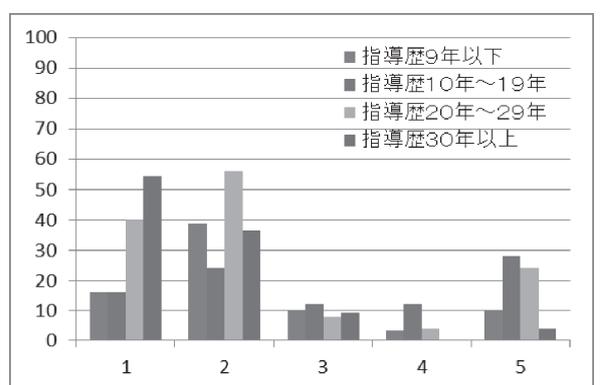
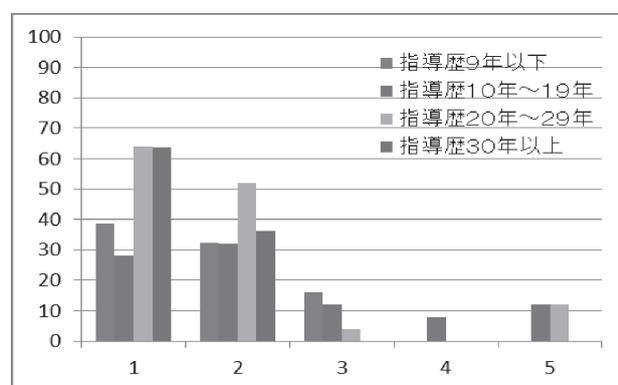


合宿参加前

合宿参加後

参加後、他の部員に対して積極的に働きかけるようになることについては事前の期待感を大きく裏切るものではなく、おおむねその変化を感じ取れるものであったようである。

イ 部の中で積極的に行動するようになること。



合宿参加前

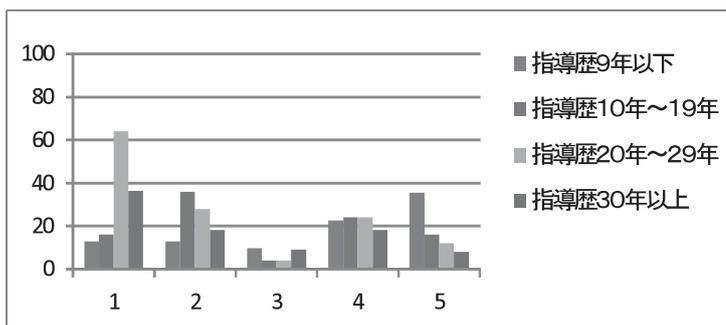
合宿参加後

参加後、部の中で積極的に行動するようになることについては、他の部員に対して積極的に働きかけるようになることについてと同様に事前の期待感を大きく裏切るものではなく、おおむねその変化を感じ取れるものであったようである。

## (2) 指導者研修会について

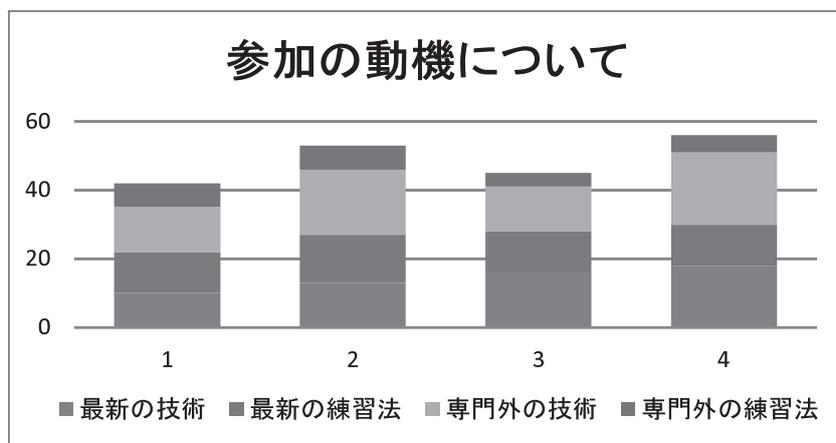
### ① 参加状況について

- 1 毎回参加
- 2 時々参加
- 3 選手が強化合宿に  
参加しているときに参加
- 4 興味のある時に参加
- 5 参加できていない



参加状況については、指導歴20年～29年の指導者が毎回参加する割合が多く、ついで30年以上の指導歴を持つ指導者がつづいている。このことは、長年の経験を持ちながらも常に技術やその練習法を模索し考えていると思われる。指導歴9年以下において参加できていないものが多いがこの理由として考えられることは、保健体育を専門教科とせず他の教科で陸上競技部の顧問になり指導しているとみられるものが多く含まれることによると考えられる。この年代の指導者（顧問）をより積極的に参加を促す手立てが今後の継続的強化の重要性と考えられる。

### ② 参加の理由について



参加の動機については、専門外の種目についての練習法を知ることが目的であるとの回答が一番多く、ついで、最新の技術に対する練習法を知ることが多い。このことは指導経験の長短にかかわらず求められていることで、日頃の指導法のヒントを常に求めている結果と考えられる。

## 4 参加生徒 A感想

今回、冬季強化合宿に参加させて頂き、自分の目標というものがしっかりと定まった合宿になったように思います。それは、参加前まではただぼんやりとインターハイに出場したいと思っているだけでいたのですが、今回の合宿で目標をしっかりと定めて、日々努力、日々意識することの重要性が再確認できたものになりました。技術練習でも、ただ投げるだけの取り組みと一つ一つの動きを確認しながら取り組む人の違い、その違いがすごく大きな大きな差になること、またその差が結果として表れるようになる。何気ない動き1つをとっても強くなる要素はたくさん含まれている事がわかりました。それは今回の2日目の練習で行われた雨の日のトレーニングでの取り組みにあったと思います。普段試合でしか会わない選手たちと、基礎体力トレーニングをして、その選手の練習への一生懸命さに私もさらに頑張ろうという気持ちになり全員で声を出し合い、良い雰囲気を取り組めたと思いました。そこで、しんどい時こそ前向きにプ

ラス思考と教えてくださった先生の言葉を思い出しました。ミーティングで、強い選手は、しんどいなどマイナスな発言はしない。常にプラス思考の発言を出している。投げなどの技術練習も重要ですが、トレーニングへの取り組み方、またそこでの考え方、1つ1つに意味があり、強くなれると感じることができました。合宿から帰ってきてからが自分の変わる時だと思います。残りの冬季練習を自分が成長できる意味あるものにする為に、また来年のインターハイに向けて準備をしていくために、合宿で学んだ技術力、行動力、考え方を学校に帰っても取り組んでいこうと思います。今回、この様な互いに刺激し合え、更なる向上を目指せるすばらしい合宿に参加させて頂き本当にありがとうございました。

## 5 ま と め

強化合宿と指導者研修会をキーワードに次のようにまとめることができる。

### 強化合宿参加について

#### ○指導者と選手との強い信頼関係の構築

指導者と選手が、高いレベルで通じ合うことができるか。

#### ○目標に向けた活動の意識付け

どれだけ目標を選手に意識させ、それに向け意欲的に練習することができるか。

またそれを指導できるか。

#### ○県内選手との強い意識

所属している自校のチームが誇れる集団となれるチーム意識。

それを構築していくことができるか。

### 指導者研修会について

○指導者として常に選手と高いレベルで通じ合うための研鑽を重ねること。

○指導者が選手に高いレベルを意識させ、意欲的に練習に取り組むための指導方法や練習方法を習得すること。

競技力の向上をはかるには様々な要因が関わってくる。その中でも上記の要素は、指導者、選手の意識レベルでの基盤となるものではないだろうか。強化合宿でより多くの学校から選手が参加し、専門的な指導を受けることで選手の意識を高めることにより兵庫県全体の意識を高めることに寄与していると考えられる。年末強化合宿及び指導者研修会という短期間ではあるが全国のトップを目指す共通した意識の元で長きにわたり実施してきた実績の継続がより高いレベルへのステップであると考えられる。