

相 撲 競 技 の 競 技 力 向 上
— 地域に根ざした強化の取り組み —

新潟県立海洋高等学校
村 山 智 明

1 はじめに

平成 21 年に本県で開催された「トキめき新潟国体」から早いもので 5 年が経過したが、本校はそこで競技力向上のために構築してきた強化システムを継続し、現在も選手育成と強化にあたっている。新潟国体を契機に着実に実を結んできている本校がどのような取り組みを行っているかを紹介させていただく。

2 学校環境と相撲部の実績

学校は新潟県の最西端に位置する糸魚川市にある。糸魚川市は平成 21 年には日本で初めて「世界ジオパーク」にも認定された自然遺産を有する豊かな地域である。本校は今年で創立 116 年目を迎えた水産高校であり、平成 5 年に「能生水産高校」から現在の「海洋高校」へと改称した。海洋科学科・食品科学科・海洋工学科の 3 学科で構成されており、実習船「海洋丸」や潜水プール棟、臨海栽培実習棟など恵まれた施設整備を有し、先進的な水産・海洋教育の拠点としての役割を果たしている。卒業後の進路は就職が約 70%、進学が 30% の比率であり、実習を通じたキャリア教育に積極的に取り組み、就職内定率は毎年 100% を達成している。

相撲部は大正 15 年に創部され、インターハイ準優勝 1 回、3 位 4 回、選抜大会優勝 3 回などの実績を残している。しかしながら、昭和 40 年代に全盛を誇っていた相撲部も時代とともに衰退していき、私が赴任した平成 16 年は長期間にわたり本格的な活動をしておらず、同好会に降格している状況であった。また、学校の敷地内に相撲道場はあったが、使用されておらず倉庫となっていた。平成 16 年から活動を再開し、平成 24 年の北信越かがやき総体での高校横綱をはじめ、世界ジュニアチャンピオンを輩出するなど、団体・個人ともに数々の選抜大会で入賞実績を残すようになった。



イチンノロブ選手（逸ノ城関）を撃破



第 90 代高校横綱 村松裕介

3 競技力向上に向けた取り組み

(1) 中高一貫指導

① 目 的

新潟国体を 7 年後に控えた平成 14 年、競技力向上のために強化委員会と高体連相撲専門部が導き出した方策が「中高一貫指導」である。その理由として本校と能生中学校が隣接した位置にあること、さらに当時、両校に相撲専門の教員がそれぞれ所属していたことが挙げられる。本校相撲道場を使用し、中学 1 年生から高校 3 年生までの 6 年間をかけて基本動作から応用までを継続性を持ちながら、きめ細やかに行うことを目的とした。

昭和 63 年の京都国体において団体 5 位入賞を果たして以来、全国大会入賞から遠ざかっていた本県の競技力向上を本校の拠点集中型での強化活動を中心に行うこととした。

② 効 果

最大の利点は、毎日の稽古で一人ひとりの能力を最大限に引き出していくことが可能になったことである。月に数回実施していた強化合宿と同じような稽古内容を毎日行うことができるようになり、練習強度が増していった。また、高校と中学ともに人数が増えたことで、さまざまなタイプの選手と稽古ができるようになった。毎日お互いに切磋琢磨していくことで稽古量が格段に増えたことに加え、稽古の質も向上していった。

2 つ目は中学 3 年生の大会終了から高校入学までの約半年間をそれまでと変わらず継続して稽古ができることである。これは大きな副産物であると考え。通常は高校受験などさまざまな要因から一種の引退という期間が存在してしまう。この期間が体力面や精神面など今まで積み重ねてきたものを取り戻すのに多くの時間を割いてしまうため、高校入学直後から継続した積み重ねが難しくなってしまう。高校生活は 3 年間であるが、競技活動は実質 2 年半である。そこで、少ない日数と限られた空間の中で無駄をなくして効率よく行わなければ競技力向上が望めないと考え、中学 3 年生はその時期から高校生と同じ稽古を行うようにした。この半年が助走期間となり、高校入学後も継続した稽古が無駄なく行えるのである。

また、合宿所での共同生活も同時に始めた。生徒たちと関わる時間が増えることで毎日の心や体調の変化を稽古以外で把握することができ、コミュニケーションもとりやすくなった。そこでは、稽古だけでは養うことができない集団生活における協調性や規範意識、自主自立の精神を育成できると考えた。競技力向上に重要な学校生活、稽古、合宿所での日常生活において、そのすべてが疎かになることがないように、学校の教職員をはじめ生徒が関わっているすべての人々とのコミュニケーションを取り合うように現在でも心掛けている。

(2) スタッフ間の連携

指導スタッフは現在 6 名で、その内訳は本校教員 2 名、外部指導者 4 名である。これは相撲競技においては全国的に見ても恵まれた体制である。また、生徒たちが我々のアドバイスやサポートで混乱しないために、役割分担を明確にしている。外部指導者である高校と中学の総監督が全体のマネジメント業務を担当し、その他のスタッフが稽古や学校現場で指導にあたっている。近年は学校業務以外のさまざまな問題も増えてきているため、1 人の指導者ですべてをカバーすることは非常に困難になってきている。中でも精神面での不安定さを持つ生徒や多様化してきている保護者への対応に苦慮するケースが多いが、スタッフそれぞれが教員、外部指導者としての違った立場からアプローチしたり、カウンセリングを行ったりしている。

また、稽古場にはスタッフが毎日常駐しているため、生徒たちは安心して稽古に取り組むことができる。スタッフが多面的に対処し、さまざまな情報を共有することで生徒を取り巻くさまざまな諸問題を未然に解決することができている。このことは生徒との関わりを多く持ち、スタッフですべてを共有しているこの環境が生み出している大きな強みであるともいえる。今後も方向性が変わることなくコミュニケーションを図っていき、より一層の信頼関係の構築に努めていきたいと考えている。

(3) 地域との連携

学校が位置する糸魚川市能生は、海と山に囲まれた自然豊かな地域であり、昔からカニ簗漁と底引き網漁を中心とした漁業が盛んな土地柄として有名である。しかし、現在は過疎化が進んでおり若者も減少傾向にある。重ねて本校は井陵台という海拔 42 m の高台にあるため、普段はなかなか地域の方々に足を運んでもらうことがなかった。相撲部の活躍とともに地域での認知度は高まってきてはいたが、

そのような現状から、部活動として狭い相撲道場の中だけで活動していても地域の方々には心の底から応援してもらえないのではないかと考えるようになっていった。そこで積極的に地域の行事やイベントへ参加したり、生徒のまわしをつけて真剣に取り組んでいる生の姿を見てもらうように地域の方々に声を掛けたりしていくようにし、開かれた相撲部の活動を心掛けていくようになった。それから徐々に誰も見学者がいなかった道場から外部の方々が毎日訪れるようになっていき、生徒たちの間にも見られているという意識と緊張感が生まれ、自然と日常からすべての行動が変化していくようになっていった。

登下校などで地域を通る際に当たり前に行っていた相撲部の挨拶も地域の方々から「元気をもらえ」と徐々に評判が高まっていった。それがきっかけとなり、能生地区では5年ほど前から「あいさつ運動」が始まった。現在は子供から高齢者の方々まで積極的に挨拶を交わすことが多くなり、相撲部の生徒たちも地域の顔として保育園や小学校から挨拶の先生として招待されたり、各種イベントにも声をかけていただけるようになったり交流する場面が増えていった。結果として、登下校の挨拶や行事への参加などを通して、地域の方々と関わりが増えて一層関心が高まり、地域に密着した部活動になってきているのだと考えている。

今では地域の方々以外にも糸魚川市を訪れる外国人の方々も多く見学したり体験したりするようになり、日本の伝統文化として国際交流の役割も同時に果たしている。

4 活 動 内 容

(1) 基礎・基本の徹底

相撲のルールは相手を土俵の外に出すか相手の足の裏以外の一部分を地面に自分より先につけるという平明かつ明快なものである。しかも、一試合の取り組みに要する時間がきわめて短いため、一瞬で相手の出方を読み、自分の有利な形にもっていかないとなかなか勝つことができない。

そこで重要になってくるのが、基礎・基本の徹底である。これはどの競技においても当たり前のことであるが、普段の稽古から基礎・基本を疎かにしていると少しずつ動きや気持ちにズレが生じてくる。その少しずつのズレが相撲の内容や結果へ影響を与えることが多い。結果が出せなかったり、思い通りのパフォーマンスができなかったりした時にこそ戻らなければならない場所が、すべての原点となる基礎・基本であると考えている。そのため、毎日の稽古の中では基本動作の四股やテッポウ、基本技術の前さばきや押しの約束稽古などに多くの時間を費やしている。指導していく中で大切なことは、理論や技術を教え込んだり過度の稽古を強制したりするのではなく、できないことや分からないことに生徒自身が自ら気づくことができるようにサポートし、促していくことが必要であると考えている。なぜならば、その中での迷い、悩み、苦しみ、問題を自らの手で解決できる能力こそ、彼らがこれから生きていく将来に求められている実践力なのではないかと考えているからである。

また、相撲には突き押しや右四つなどさまざまな型があるが、勝つためには最終的にこの体勢や型になったら誰にも負けないという得意の型をもっていることが要求される。これらは当然日々の稽古で養っていかなければならない。ただ、そのためには常日頃から一つ一つの動作を正しく、意識を高めて行わなければならない。毎日を見つめ直し、当たり前のことを当たり前に行える選手こそが、トップに立つことができる資格を持つと考えている。自分で考えながら攻防の技術習得に取り組み、その中でアドバイスをもらったり、ビデオを利用して動作分析を行ったりしながら、自分の型を探りながら体に染み込ませていく。すべては基礎・基本の定着にこそ競技力向上があるはずである。

生活面では挨拶・返事・言葉遣い、5分前行動などの基本的な生活習慣を含めた躰教育の徹底を中学生の時期から毎日刷り込んでいくことを意識して取り組んでいる。挨拶が乱れていたり、時間を守れなかったり、身の回りの整理整頓ができていなかったり、授業で居眠りをしていたりすると、自然とそれらがすべて相撲にも繋がっていく。初めはなかなか自分たちで気づくことはできないが、指導者から細

かく注意して直接伝えて行くことを継続していくことで、少しずつ気づいた生徒からチームメイト同士で指摘し合えるように変化していった。これらのことから、次第に高校生が中学生に自分たちで考えた言葉や伝え方でコミュニケーションを図ることで、何が伝わって何が伝わらないのかに気づき、自分たちで改善し工夫していくようになるのである。その中でリーダーシップを発揮できる生徒が多ければ、生活でも相撲でもお互いに刺激し合える関係が徐々に成立していくと考える。

社会やチームでの基礎・基本となる規律を守ることは、自分自身を律する「自律」の育成に繋がる。さまざまな誘惑が多い現代社会において、「自律」は人間力の育成に必要な要素であると考えている。さまざまな個人の欲求を律するからこそ厳しい集団が形成されていく。そして、「自律」ができるように変化していった時、競技力が向上していくとともに人間としても成長していくのである。

(2) 年間を通した強化計画

高校相撲にはインターハイをはじめ、全国選抜大会、国体など年間で7つの全国大会がある。毎年、新チームがスタートする直前にスタッフと選手による強化会議を開き、大会前の合宿や稽古日程など1年間を見通した中で立案している。前年度の反省点を明確にし、次年度はどのような内容で取り組んでいくのか、具体的な目標を数値化して、選手とスタッフの誰もが一目でわかりやすいものになっている。これはトレーニングや稽古の中でも同様である。ピークをどの時期に合わせていくかコンディションを考えながら具体的に行っていくことが重要である。

また、実践面としては、本校の卒業生を含む大学生や社会人選手と連携した稽古を計画している。高校生同士だけでなく、実力が上位の選手に胸を借りる場面を増やすことで、スピードやパワー、技のキレに磨きがかかると考えている。強化計画とともに年間を通した目標設定も重要である。団体と個人と分けて考え、努力していかなければ達成できないベストのものを生徒やスタッフと相談しながら見極めて決定している。

(3) 強い心と体づくり

相撲は他の競技と違い体重が多い方が有利とされている。当然筋肉量で体重が増加した方が良いため、食事も稽古の一つと捉えて取り組んでいる。年間を通して栄養士の方からそれぞれにあった栄養指導をしていただいている。現在、高校生と中学生の14人が共同生活を送っているが、多い時で30kgの米を2～3日で食べきってしまう。食事では基本的には毎日どんぶり2杯がノルマとして与えられているが、初めはなかなかその量を食べ切ることができない。毎日を繰り返していく中で、次第に生徒個人の意識が高まってきたり、生活に慣れていくにつれて自然と食事の量も増え始めていく。厳しい稽古と食事のバランスがとれてくる生徒は体も大きくなっていく。中には4ヶ月で15kg、1年半で30kg増えた生徒もいる。

体づくりの一つにウェイトトレーニングがある。3年前にシーズンを迎えた直後に主力選手が長期離脱してしまった。その教訓を生かすため、専門的にウェイトリフティングの先生から定期的に指導を行っていただいている。体幹を中心に相撲に必要な筋力の向上と大きなケガをしない強い体を養うことを目的としている。他の競技から学ぶことや共通点も多い。数年前は全日本女子レスリングの朝練習にも参加させていただいた。これからもさまざまな競技から多くのことを感じ、吸収していきたいと考えている。

また、体づくりと同時に精神面の強化も図っていかなくてはならない。最近はライフスタイルや環境が大きく変化し「我慢・辛抱」といった言葉が死語になりつつあるが、相撲競技ではこの点を養うことは強化において必要不可欠であるとする。相撲には「ぶつかり稽古」という稽古方法がある。これは相手に胸を出してもらい、押す力を強化するものである。力を出し続け自分の限界を超えてもさらに力

を出し続ける。これが前に出る力はもちろん、諦めない力と逃げない力など強い精神力を作り上げていく一番辛く苦しい稽古なのである。この稽古を多く積んできた者こそが泥臭くたくましい心を持った選手、そしてチームになっていくと考えている。さまざまな合理的なトレーニングが増えてきているが、相撲では絶対的に欠かすことのできない重要な稽古といえる。全国大会で上位を目指しているチームの差は目に見えないところにある。そんな紙一重の戦いを勝ち抜くためには「執念」しかない考える。大会毎に負けた悔しさを常に毎日どんな場面、どんな状況でも持ち続け努力を積み重ねていくことは並大抵のことではない。大会では団体と個人合わせて最大で15番近く番数を取るようになるため、肉体的・精神的にも強靱さが必要になる。そのため、試合に臨むための準備は試合当日に慌てて何かをするのではなく、試合へ出発するまでの時点で整っていなければならない。そのために、日常の稽古においてさまざまな状況・場面・立場を想定して取り組むことが重要である。大学生や社会人と稽古し、潜在能力や限界を引き出してもらうことや細かな技術習得のための反復練習をするなど、質の高い稽古が強い心と体を作っていくと考えるのである。



夕食の一例



合宿所での食事風景

5 現状での成果および課題と考察

(1) 成 果

これまで中高一貫指導してきた10年間において高校横綱をはじめ数多くの実績を残してきたが、最も大きな成果としては、小学校時代に全く成績を残せなかった生徒たちが中高一貫指導後に好成績を修めてきていることである。それまで自分に自信がなく相撲への取り組みにも集中できていなかった生徒たちが、この環境でさまざまな能力や長所に気付き、素直にそれらを伸ばしていくことができたことはスタッフにとっても財産となっている。改めて彼らが持つ可能性の大きさを実感している。

また、地域との連携を積極的に図っていくことで地域に根ざした組織・競技になりつつある。新潟国体当時に支援会として発足した後援会が現在も継続しており、地域の方々からも物心両面でご支援いただいている。私が赴任した当時は物置となっていた相撲道場も、地域の関係者のご協力とご支援により施設面での拡充をしていただいた。昨年度からは新潟県広域スポーツセンター（新潟県・公益財団法人新潟県体育協会）と連携しながら、国技である相撲の振興を通じて、心身ともに健全な青少年・社会人の育成を目指している。地域密着で日々取り組んでいる結果、一層の地域の活性化を図るためにマイタウンスポーツ推進事業の指定団体に糸魚川市と相撲競技が選ばれた。地域との絆を更に深めながら、広く市民に愛される競技として発展していくため、今年度はポスターやチラシを作成するなど広報活動を強化している。「相撲のまち糸魚川」というキャッチフレーズの下、地域と相撲がタイアップして糸魚川市を全国各地へ発信している。

子供から大人までさまざまな世代の方々と関わりを多く持つことは、さまざまな価値観と触れ合い、刺激を受け、競技力だけでなく人間力の向上にも繋がっている。これからも継続して地域との結びつきを重要視し、連携していくことで地域に愛され続ける組織になっていきたい。

(2) 課題と考察

短期間での競技力向上には成功してきたが、裏を返せば衰退していくのも早いと推察できる。したがって、この10年間で築き上げてきた取り組みを今後も継続していくことができるかが最大の課題である。

これからの部活動のあり方として今まで以上にスタッフ間の連携、更に医科学分野の外部指導者との連携を一層密にとっていかなければならない。なぜならば、部活動と社会体育・地域スポーツを取り巻く医療と福祉分野までが一体となって取り組んでいくことが部活動および地域の活性化に発展していくのではないかと考えているからである。そのためには今後、今まで以上に開かれた学校、開かれた部活動になっていく必要がある。小・中・高校生が夢や目標を持って積極的に参加できる部活動が理想であり、地域の多くの人々が関わりを持ち続け、支え合い、育んでいける環境づくりこそ我々のこれからの新たな役割であり責務であると考えます。

また、この一貫指導のサイクルを良い循環にしていけるようにすること、つまり次世代の指導者の育成も重要な課題である。今年度から中高一貫指導の第1期生が大学を卒業し社会人となってきている。本校が更なる成長をしていくことはもちろん、卒業生たちが他の学校に指導者として関わっていくことによって相撲競技全体が発展していくことに繋がっていくと考える。

6 ま と め

過去20年間低迷していた本県の相撲競技において、いかに全国のトップレベルに成長することができるのか。10年前は誰もが考えていなかった姿がここにある。今までの取り組みを一過性のものでなく恒常的な取り組みにしていくため、競技力向上と並行して広報活動を積極的に行っていくことが重要である。地域はもちろん全国の多くの方々にリアルタイムで情報を発信することで更に開かれた部活動にしていくことができる。中学や地域との連携だけでなく新たな連携を模索し、相撲競技に親しむ土壌を整備していくことこそ、ジュニアの底辺拡大、競技人口の増加、指導体制の一層の確立、未来の指導者の育成へと繋がっていくことだろう。

今後も学校やスタッフだけでなく地域を含めたこの組織が生徒たちの成長に大きく影響していくことであろう。この取り組みを継続していくことで地域が一層活性化され、地域文化遺産の継承を担う活力や活気あふれる町づくりの一助となれるように、これからも選手とともに学び、歩みながら成長していきたい。



大將戦を制し、42年ぶりの栄冠



第96回高校相撲金沢大会団体優勝