

大阪高体連アーチェリー専門部による部活動活性化の取り組み
— みんなで一歩前進を!! —

大阪府立山本高等学校
山本良之

1 はじめに

(1) アーチェリー競技について

アーチェリー競技については、ロンドンオリンピックでメダルを獲得したこともあり、少しは知られるようになってきました。しかしながら現状はマイナーな種目であることに変わりはありません。そこで最初にごく簡単にではありますが、競技の内容を説明させていただきます。

- アーチェリーとは、弓に矢をつがえて的を狙って得点を競うスポーツです。
- 標的は外側から中心にむかって白(1～2点)、黒(3～4点)、青(5～6点)、赤(7～8点)、黄(9～10点)に色分けされた的を使用します。長距離(90、70、60 m)は直径122cm(10点は12.2cm)、短距離(50、30 m)は直径80cm(10点は8cm)の大きさがあります。
- 都道府県内レベルの試合でよく行われる形式は①50・30 mラウンド②70 mラウンドの2種類があります。①は50 m、30 mそれぞれの距離で1回につき3射(制限時間2分)を12回の合計36射、総合計72射の点数で競います。②は70 mの距離で1回につき6射(制限時間4分)を12回の合計72射の点数で競います。
- 各地方大会、インターハイではオリンピックラウンドという形式の試合を行います。名前のとおり、オリンピックや世界選手権で行われている試合形式で距離はすべて70 mで行います。最初に予選を行います。72射の試合を行い合計点で予選順位を決めます。試合の規模に応じて上位64位または32位の者が決勝に進出となります。決勝はトーナメント形式の試合となります。組み合わせは、32人の出場者とする1位 VS 32位、2位 VS 31位という組み合わせで、上位対下位の対戦となります。トーナメント戦はマッチ戦となります。1エンドにつき3射で競い勝てば2ポイントを与えられ、最大5エンドまで行い6ポイント先取で勝利となります。団体戦の場合は1校3人でチームを組みます。予選ラウンド上位16チームが決勝トーナメントに進出します。同じく70 mの距離で2分間に入れ替わりながら1エンドにつき1人2本、合計6本の矢を射ます。勝てば2ポイントを与えられ、最大4エンドまで行い5ポイント先取で勝利となります。
- 競技レベルですが高校生で男子の場合でしたら、70 mの距離で6射して常に50点出せる者は上級者です。53点でトップクラス、55点以上は超高校級と言えます。女子の場合は、男子と比較してそれぞれ2～3点ほど低い程度です。
- 自分の体力に合わせた弓を使用すれば、スポーツが苦手な人でもチャレンジできるスポーツで非常に間口の広いスポーツであると思っておりますが、レベルが上がるにしたがって体力的にも精神的にもハードになります。特にメンタル面では厳しいスポーツでアーチェリーの競技を「心の格闘技」と呼んでいる方もおられます。

(2) 大阪府におけるアーチェリー部の活動状況

現在大阪府でアーチェリーを活発に行っている学校は、公立高校で4校、私立高校で7校の合計11校です。今年4月の時点での選手登録数は1年生から3年生まで含めて男子123名、女子74名、合計197名となっております。一時期かなり部員減になった時期もありましたが、オリンピックの影響でしょうか、今年度は少し回復したように思います。

ちなみに、全国の選手登録数は男子が3,194名、女子が1,589名で、合計4,783名の高校生が活動しています。

2 強化部による部活動活性化の取り組み

(1) 強化部について

① 成り立ち

大阪高体連アーチェリー専門部では強化部を設け、全国に通用する選手の育成に取り組んでいます。また、その活動に対しては大阪府アーチェリー連盟にも協力していただき、高校生のみの活動にとどまらず、大学生、社会人も一体となって活動しているのが大きな特色です。

強化部ですので当然ながら目的の第一は選手個々の競技力向上ではありますが、しかしながら強化選手を同時に各校から選ばれて集って来た「留学生」という位置づけで、強化部で身につけた技術や練習法などを母校でひろめることも大事な目的にしております。

また選手だけでなくアーチェリーを経験されたことのない顧問の先生対象の講習会も年に数回、強化部の主催で開催しています。大阪府だけでなく全国的に言えることですが、アーチェリーを実際に経験されて顧問になられたという教員は非常に少なく、多くはいわゆる「頼まれ顧問」というのが実情です。とにかく付添いだけで来られたという先生にアーチェリーの良さを理解していただくかということは、顧問の定着とともに各校における部活動の活性化において非常に重要なポイントです。

② 方針と選手の選考

- 国体、インターハイ、選抜といった全国大会での活躍を見据え強化事業を行う。
- 記録会、合宿、遠征合宿、合同練習会などに積極的に参加し、競技力向上と選手及び指導者の相互理解と府内の選手同士の団結力を高める。
- 大阪府成年強化選手との強化事業を通じて、大阪府強化チームとしての自覚と互いの良好な関係を構築する(全日本、世界レベルの選手から、学ぶ姿勢を持たせたい)。

▶ 強化選手の選考方法

- 前期強化選手 … 大阪高校春季大会個人決勝での男女上位者各6名、および後に決定する国体代表男女各3名も強化選手とする。
- 後期強化選手 … 大阪高校選手権大会で1年生は50・30mラウンドでの男女上位者各3名。2年生は上位男女各3名の合計12名を選出する。全国選抜シード選手に選ばれた者も強化選手とする。

③ 強化選手としての心構え

強化部としては、たんに試合に勝てる選手を目指すのではなく、アーチェリーを通して人格の育成にも努めるという目標を持ち、強化選手に選ばれた者には以下の心構えを守るように指導しています。

少年強化選手としての心構え（五箇条）

- 1 大阪代表としての自覚と責任を持ち、自ら進んで目標に向けた行動ができ、互いを尊重し公正かつ誠実に行動できる選手であること。
- 2 アーチェリーはもちろん、学業においても向上心を持ち、切磋琢磨できる選手であること。また、アーチェリーを誰よりも好きになり楽しめる選手であること。
- 3 強化で学んだことは、必ず自分の学校において仲間に広く伝達し、母校アーチェリー部の中核として活躍する選手であること。
- 4 コミュニケーションのとれた集団・個人であること。強化事業で学んだことを実践する中で疑問点や成果が出た場合等、必ず指導者に報告・連絡・相談ができる選手であること。
- 5 常に「感謝の気持ち」「謙虚な心」と周囲に気配り気遣いのできる「思いやりの心」を持った人間であること。すなわち、強い選手である前に魅力ある人間（良い選手）であること。

(2) 強化事業の主な年間スケジュール（★印は大阪府アーチェリー連盟強化部との共催）

	日程	事業内容		日程	事業内容
前 期	4/29	春季大会で強化の選出	後 期	9/28、11/8	大阪高校選手権で強化の選出
	5/11	飯塚十朗杯（指定試合）		11/15～16	後期少年強化合宿★
	6/28～29	国体選手強化合宿★		11/23	合同練習会★
	7/13	強化部公認記録会 2★		12/13	近畿2府4県合同練習会
	7/26～27	国体総体出場校合同強化合宿★		12/14	全関西室内アーチェリー大会 (指定試合)
	8/7～11	大阪高校合同合宿		1/10～11	遠征合宿(中日インドアオープンに参加)★
	8/16	ブロック国体直前合宿★		1/25	Winter Cup 2013（指定試合）
	8/31	大阪府選手権(指定試合)		2/1	Japanインドア（指定試合）
				3月中旬	遠征合宿(西日本交流練習会)
				3/21	合同練習会(全国選抜大会にむけて)

(3) 特色ある行事

① 夏の合同合宿

毎年、長野県の木島平村で希望する高校が合同で行っている。本年は、8/7～8/11にかけて星翔高校、常勝学園高校、大阪高校、帝塚山学院高校、桃山学院高校、岸和田市立産業高校の6校が合同で行った。

→ 参加校の生徒を参加校の教員全員が分け隔てなく面倒を見る。大阪全体のレベルアップ。

→ 各校の卒業生も参加し、教員と一緒に指導にあたる。

→ 生徒だけでなく教員の指導力向上(技術面)にも役立っている。

② 近畿2府4県合同練習会

毎年12月に行われる全関西室内アーチェリー大会の前日に大会出場者や各府県の強化選手が中心になって参加し練習会を行う。全日本、世界レベルの選手も参加し指導・デモンストレーション等を行い、経験の浅い高校生に刺激を与えている。教員同士も交流の中で指導の技術を学ぶ機会となっている。

③ 西日本交流練習会

毎年3月に西日本の各府県が持ち回りで会場を準備し、1泊2日の日程で練習会を行っている。すべて各府県の高体連の先生が手弁当で運営しています。今年(2015年)の3月で15回目となります。

参加規模は、平均すると西日本を中心とした高校25校前後(大阪は1チームとして参加)、選手は約200名、教員は約30名という大規模な練習会。内容は、公認記録会を兼ねた練習試合、競技力向上を目的とした講演会など、充実したプログラムとなっており、選手、指導者のレベルアップに大きく貢献しています。

④ キーワードは「みんな一つ」

アーチェリーの先生方はみんな仲が良いのが特色です。選手同士も府内、県内、府県内にかかわらずすぐに友達どうしになります。またどの学校においても顧問の先生と選手たちはしっかりと信頼関係が出来ています。大阪府内であれば「大阪は一つ」、近畿であれば「近畿は一つ」、西日本が集まれば「西日本は一つ」という意識で選手、先生が一つになって練習会・試合を盛り上げてゆきます。

これはアーチェリー専門部の最大の魅力であると思うし、他の競技から変わってこられた先生や競技未経験の先生が一生懸命になっていかれる大きな理由であると思います。

3 私自身が強化部から学んだこと

(1) 技術面で

アーチェリーは一見すると実に単純な競技です。同じ動作で動かない標的の中心を狙って、黙々と矢を射ることの繰り返しです。ですから、顧問として指導する立場になった時に何をどう指導したらよいのかさっぱりわからないというのもアーチェリーの特徴だと思います。

私自身は高校時代にアーチェリーの経験があるのですが、それでも強化部に入って実績ある先生方の指導や話、西日本交流練習会で学んだことは驚きの連続でした。その学んだ内容を、自分が顧問を務めさせていただいている府立山本高校アーチェリー部で実践することによって選手の競技力向上に大きく貢献することが出来ました。また個々の競技力向上が「やる気」につながることでより部の活性化をおおいに促進させることが出来ました。

(2) 運営面で

強化部で府内の先生、時には他府県との先生と活発に交流することによって、技術以外の生徒指導、部の運営など、様々なことを学ぶことが出来ました。他の競技のことはまったくわからないので、失礼な言い方になるかも知れませんが、アーチェリーの先生は技術や練習面での隠し事、いわゆる「秘密の〇〇」をされる方はおられません。質問したことは、ほとんどの先生が丁寧に答えてくださいます。このことは経験の浅い顧問の先生にとっては非常にありがたいことであり、「顧問を続けよう」というやる気にもつながります。そして学んだことを所属校の部に還元することによって部の活性化に大いに役立っています。

(3) 学んだ実績として

この強化部で学んだ実績として、府立山本高校アーチェリー部は2014年度現在、10年連続で近畿大会出場を果たしました。また同じくこの10年間で春の全国選抜大会には5回、インターハイには3回出場することができました。すべて強化部で学ばせていただいたおかげです。

本日、このような大きな場で大阪高体連アーチェリー専門部の取り組みを紹介させていただき、本当にありがたく感謝しております。本日の内容が皆様の日々の活動において少しでも参考になれば幸いです。ご清聴ありがとうございました。