

# スポーツライミングにおける一貫指導と環境整備

— 人口最小県における選手強化の取り組み —

鳥取県立鳥取中央育英高等学校

安井博志

## 1 はじめに

平成14年に高知県で開催された「よさこい高知国体」から山岳競技では少年種別にクライミング種目が追加され、それまでは個人の趣味の範囲で行っていたクライミングが日本国内において本格的に競技としてスタートした。そこから13年の間指導に携わり、競技力向上のために構築してきた一貫指導と環境整備の取り組みをまとめ、さらなる高みを目指すために選手育成と強化についての取り組みを再考することを目指した。

また平成27年9月28日に東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会が東京2020大会の追加種目としてスポーツクライミングを国際オリンピック委員会（IOC）へ提案することが決定した。今後、国内でも競技の普及が一層加速する可能性があり、指導者への道を歩む同志が増えることも願っている。

## 2 スポーツクライミングの現状

### (1) 競技の紹介

#### ① スポーツクライミングとは

本来、高所登山のための「手段」であったフリークライミングは、それ自体が「目的」となり、スポーツとして確立してきた。現在では、人工の壁に「ホールド」と呼ばれる手がかりをボルトで固定し、自由な場所に固定して作成したルートに登り、高度を競い合っている。国際スポーツクライミング協会では3種目の競技が実施されているが日本ではその内の2種目しか公式な大会では実施されていない。その2種目を以下に紹介する。

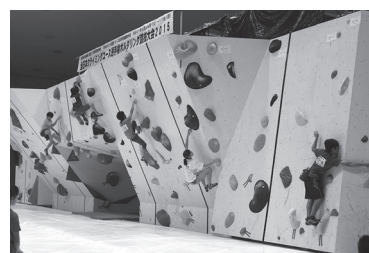
#### ② リード種目

12m以上の高さをもつオーバーハングした壁を、命綱であるロープで確保された状態で登る競技である。予選・準決勝（定員26名）・決勝（定員8名）の3ラウンドからなり、選手は各ラウンドにおいて1本のルートを1度だけオンサイト（初見）でトライする。トライ中、墜落や反則行為があると、その時点で競技中止となり、それまでに達した最高到達点はその選手の成績となる。そして、制限時間内で最も高い到達点まで進めた選手が勝利する。力を限界まで絞り出す場所と、なるべく腕力を使わないように進む場所、あえて進まないで休む場所の見極めが必要であり、頭と身体を使う競技である。



#### ③ ボルダリング種目

「身体が一番下の部分がマット面から3m以上にならない高さ」の短い課題をロープなしでトライする。安全確保のために、床面は厚いマットで敷き詰められている。リード種目と同様に予選・準決勝（定員20名）・決勝（定員6名）の3ラウンド制であるが、大きく異なるのは、各ラウンドの課題数が複数（4～6課題）であることと、一つの課題で墜落しても制限時間内ならまたやり直せる点である。選手はそれぞれの課題を順にトライし、制限時間内に登れるかどうかを競う。成績は、基本的にはできるだけ多くの課題を、できるだけ少ないトライ数で登ったものが勝者となる。つまり、成績判定は「最も多くの課題を完登した者が勝者」「それが同点ならば、最も少ないトライ数で完登した者が勝者」などという数段階で付けられることになる。リード種目に比べて身体能力がより必要とされる課題が多く、純粋に身体動作の技術とパワーが求められる種目である。しかし、中には動きを読み解くこと自体が困難なパズル的要素が含まれた課題もあり、身体的面と同じかそれ以上に、頭脳を使うという点ではリード種目と同様である。



### (2) 国内大会と世界大会での現状

#### ① 国内大会の現状

先に述べたように平成 14 年よさこい高知国体から山岳競技に、リード種目が採用された。そして、平成 20 年のチャレンジ! おおいた国体からは、山岳競技は完全に登山から離れ、リード種目とボルダリング種目のみのスポーツクライミング競技となった。(ただし、国民体育大会では以前からの山岳競技の流れを受け継いだ 2 名を 1 チームとしたチーム制をとり、日本独自の競技方式を行っている。)

また、現在では、「ジャパンカップ」「日本選手権」「国体山岳競技」が国内での主要大会として実施され、ユース世代では「全日本クライミングユース選手権」「JOC ジュニアオリンピックカップ」「全国高等学校選抜大会」が主要な大会として実施されている。なお、まだインターハイ競技としては実施されていない。

## ② 世界大会での現状

国際大会は、国際スポーツクライミング協会が主管する世界選手権とワールドカップが二大会である。世界選手権は 1991 年に始まり、2 年に 1 度、開催され、1988 年から始まったワールドカップは、毎年 8 戦程度を、欧州・北米を中心として世界を転戦する形で開催され、年間ランキングを決定する。また、毎年世界ユース選手権大会が開催され、日本からも国内大会で選考された高校生が参加し活躍している。

近年の日本は世界の中でも強豪国となっており、ワールドカップランキング 1 位(平成 27 年)の選手や世界ユース選手権で優勝(平成 27 年)する選手も現れ、国内での競技の普及と競争の激化が進んでいることが顕著に見られる。

## 3 学校環境と山岳部の実績

### (1) 学校環境

学校は鳥取県中部にある北栄町の通称「緑が丘」と呼ばれる高台に位置し、南に大山を仰ぎ、北に日本海を見下ろす自然環境に恵まれたところにある。本校の歴史は明治 39 年(1906 年)豊田太蔵先生により創設された私立「育英巒」に遡り、100 年を越える伝統を持つ公立高校である。平成 15 年に「由良育英高校」と「赤碕高校」が統合され現在の「鳥取中央育英高校」となる。各学年 4 クラス(普通コース 3 クラス、体育コース 1 クラス)で、県内では中規模校である。スポーツが盛んで、「水球部」「レスリング部」「陸上部」「山岳部」が県の強化指定部となっている。校内には県立の男子寮もあり、遠方からの生徒も進学が可能となっている。

### (2) 山岳部の実績

「平成 27 年度」

- ・第 70 回わかやま国体山岳競技 少年女子 ボルダリング競技準優勝、リード競技 6 位
- ・全日本クライミングユース選手権ボルダリング競技大会 男子ユース B 3 位
- 上記の成績により、世界ユース選手権アルコ大会(イタリア)へ参加
- ・第 18 回 JOC ジュニアオリンピックカップ大会 女子ユース A2 位・6 位、男子ジュニア 8 位

「過去の実績」

- ・平成 24 年全国高校選抜クライミング大会 男子団体 優勝
- ・国体入賞者 延べ 38 名

## 4 競技力向上に向けた取り組み

### (1) 一貫指導

#### ① 目標の設定

以前までは高校入学時からの実質 2 年間で目標を達成させるための指導を行ってきた。しかし、一貫指導という長期間で指導できることで指導に対する焦りがなくなり、じっくりと指導できるようになった。それにより以前よりも大きな目標を掲げることができるようになった。現在、我々は「世界で活躍できる選手の育成」を目標として指導に取り組んでいる。

② 一貫指導のイメージ（図を参照）

大きく分けると「導入」「発掘」「育成」「強化」という目的を持ち、指導している。「導入」では競技の楽しさや魅力を感じ、「発掘」では競技へ真剣に取り組む集団をつくる。中高生年代では最も重要な「育成」段階となり、本格的なトレーニングにより、筋力の向上や技術力発達を重視し、「強化」では大会での競争力を高めることを目的としている。

③ 小学生年代の選手育成

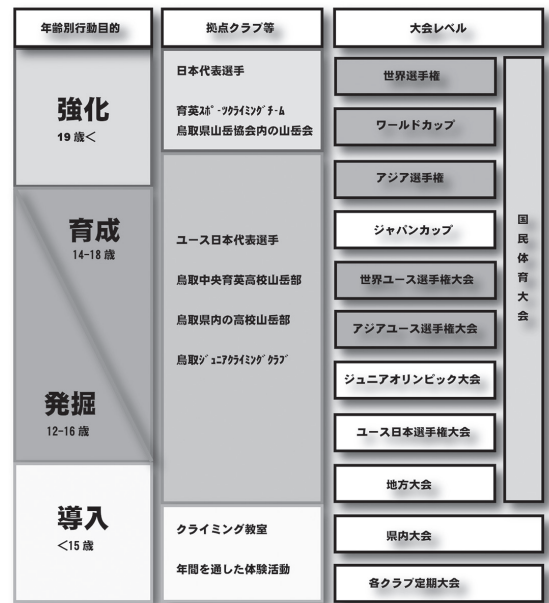
一貫指導をするためにはまず競技に早く触れる機会をつくるのが大切だった。そのために2008年にジュニアクラブを創設し、高校生と共に週末を中心に練習している。この活動では山岳部OBや鳥取県山岳協会の強化スタッフなどの協力のもとで指導を行っている。

④ 中学生年代の選手育成

現在、県内の中学校でスポーツクライミングの活動ができる部活動は存在していない。そのため少数ではあるが中学生になってからも真剣に競技を続けたいという選手は許可をもらい本校の部活動へ参加させている。その際、鳥取県教育委員会にも協力していただき、各中学校長へ活動協力の依頼をしていただいているため近年は取り組みやすくなった。

⑤ 卒業後の選手育成

高校を卒業後、競技を熱心に続ける選手たちも毎年数名いる。彼らの練習環境を確保するために先に述べたジュニアクラブと卒業生などの成人のクラブを合併したクラブを3年前に創設した。このクラブ会員であれば現在本校で練習することが認められており、現役の日本代表選手もいるため小中学生や高校生達にとっていい目標が身近にいる環境を与えられるようになり、相乗効果も生まれている。



(2) 環境の整備

① 練習施設及びトレーニング機器の整備

練習施設は、指導計画に直接影響を与える。我々は何も無いところから指導を始め、施設の新設や増設を県へ要求し、施設の拡大を進めてきた。指導計画はその練習施設の規模を考慮した上で作成した。トレーニング機器も予算がないため多くのものを手作りし、工夫することで機器の充実を図った。

② さまざまな環境の整備

指導対象の選手が、どのような環境におかれているかは、指導効果を上げるための大きな要因である。広くは住んでいる地域のスポーツへの関心、スポーツ実施状況、スポーツ参加への意欲などが影響力を持つこともある。優秀な成績を残すと地域の人々から賞賛を浴び、尊敬されるような環境では、子どもたちの競技スポーツへの指向は高まるだろう。そのため大会で良い結果の時には地元の新聞社へこちらから連絡し、掲載をお願いしている。マイナースポーツでも新聞に載せていただけることで多くの人に活動が知れ渡り、メディアの活用は我々の想像を超えるような驚くほどの力を持っていると感じている。

また、選手の個人的な環境としては、家族のスポーツとの関わりや関心が大きく影響する。これらのことも把握した上で、ジュニア期からの一貫計画を進めている。

③ 経済的な面での環境整備

選手の経済的な環境は非常に重要である。スポーツ活動を始めた当初はそれほど経済的に負担にならないが、実力をつけるに従い経費が大きくなる。また、試合にかかる交通費等の経費も増大してくる。一貫指導計画立案に際し、選手がどの程度の負担に応じられるかを把握し、予算を確保することも大切であった。また、活動するための資金は良い結果がもたらしてくれた。より多くの選手の活躍



が、次の世代の選手たちにその恩恵を与え、プラスのサイクルを生み出す。そのためにも一貫指導が途切れないための工夫が今後さらに必要だと思っている。

## 5 スポーツクライミングの指導者としての取り組み

### (1) オーストリア遠征からの学び

#### ① オーストリアの活躍

世界大会の結果を遡って見ると 2004 年以降はオーストリア勢の活躍が非常に目立っていた。この背景には、国家的な選手強化事業を行ない、専門的なコーチとトレーニングに専念できる代表選手や強化選手専用のクライミングジムを設置し、ジュニア層の各年代に応じて専門的なトレーニングを導入したことが、世界のトップを走る大きな要因となっていた。

#### ② オーストリア遠征での気づき

2008 年にユース日本代表選手と共にオーストリアのトレーニングを学ぶための遠征にコーチとして参加する機会を得た。そこで見たのは、素晴らしい施設と選手に対して熱心に向き合うコーチの存在だった。事前の情報ではもっとマニュアル化され、画一化された指導だと聞いていた私はその緻密で個々の選手に対して適切にアレンジされた内容に驚いた。そして、有望選手発掘のシステムができており、幼少期より年齢に適した技術の習得がなされており、指導するための多くのヒントを持ち帰ることができた。

### (2) 指導方法のベース作り

2008 年以前の日本の選手たちはそれぞれが個々の自由な発想でトレーニングを行い競技力を向上させていた。主な練習方法は練習量を重視した登り込みなど基本的にはクライミング技術向上のための技術練習が中心で、パワーはないが技術力が高い選手を輩出していた。その当時、本当の意味での指導者は不在だった。それに対してオーストリアでは限られた練習スペースの中で時間管理をしっかり行い、身体能力の向上や目的別のトレーニングを組み、効率の良い指導を管理する指導者が存在していた。

本校の練習場は非常に狭く、選手たちを効率よく練習させるために、オーストリアで学んだことを応用し、そこへ日本で行われていた技術練習をミックスすることで現在の私の指導方法を確立させていった。

### (3) 指導者として

#### ① 指導者としての心がけ

日々の練習中や試合などにおいて指導者はより高いレベルへ到達させるため選手に対して弱点や改善点等を指摘することが多くなるものだ。そのような場合、発言の仕方や頻度・タイミングにより選手の理解度が大きく変わってしまうため、慎重に進める必要がある。また、指摘を選手が受け入れるためには選手との日頃の信頼関係が大きく影響する。そのため指導者はいつも選手達に人間性や行動・発言等を周囲から見られ、自然と評価されていることを意識する必要があると思っている。私は指導者として本気で競技の指導に携わるようになってからこのような思いを持ち、緊張感を持って生活しようと意識している。

#### ② 指導者の環境

選手の環境がスポーツ活動に大きく影響するのと同様に、指導者の環境も一貫指導計画には大きな関わりがある。どれだけの期間、どれだけの時間を指導に費やすことができるかは、一貫指導計画立案の際に周囲としっかりと検討した。家庭や家族にかかる負担、仕事への影響なども無視できない。また、指導に関わるために受ける経済的影響も、長い期間では問題となることもある。長期にわたり効果的な指導をするために、健康を含めて自分自身や周囲の人々にどの程度負担をかけ、どの程度負担に耐えられるかを、検討する必要がある。

#### ③ 支援者の存在

一貫指導計画を立てるにあたって、支援者が得られるかどうかは計画に大きく関わった。私と同じ目標と一緒に指導できる人、身体のコンドショニングのチェックなどの競技特性を理解し専門的に

関われる人、指導計画の方向性を示唆してくれる人、経済的な援助をしてくれる人など支援者をつくる努力を少しずつ行い現在では主要な人材を確保することができている。

#### ④ 目標の共有

目標の設定は最も重要なことの一つで、どのような目標のもとに活動するかは、選手の生活そのものに大きく影響する。選手と指導者とが、異なる目標を持って活動することは避けなければならないが、実際にはそのようなことが起こることは少なくない。指導者としては、選手の目標を把握した上で、目指してほしい目標や自らの目標を押しつけるのではなく、相手の理解を十分に得て一緒に目標を設定し、小さな目標を長期に亘り積み上げることを目指し指導計画の立案を行った。

#### ⑤ 目標を知る

指導者はその設定した目標がどのようなものであるかを肌で感じ、具体的なイメージを持っていることが大切である。例えば、世界で勝つという目標を達成するためには世界のレベルを知ることから始めなければ、目標までの到達イメージができない。私自身が迷走しないためにどのくらいの競技レベルや意識レベルが目標達成には必要なかを自らの目を通して学ぶことが大切であった。

#### ⑥ 指導者として大切にしていること

指導者が行う「コーチング」の語源の由来から「指導」という意味を考えると「目的を持った人を目的地へ運ぶ」という解釈となる。しかし、その言葉の通り選手の目的達成を指導者が完全にリードしていくと、指導者だけが色々と考え、選手は言われたことをこなし、自分で物事を決定しない（できない）選手となってしまいう危険性がある。そして、私の大切な役割は、選手に自ら考えさせることを意識し、さまざまな方法で選手が成長するための仕掛けをつくることだと考えている。

また、選手が成長する過程では「自らの弱点を認め、それを受け入れる」ことが必要である。そこで、弱点の認識に伴う苦しさや辛さを選手と共にしつつ、弱点としっかりと向き合わせる事が指導者の大きな役割である。しかし、熱心さと焦りから早く選手の弱点を直そうとばかり努力すると選手にとっては自分自身を否定されているように感じ、指導者との信頼関係が崩れてしまう危険性もある。あくまでも指導者は必死に成長しようと努力する選手の心を、理解しようと努めることが大切ではないか。そして、適切な指導のタイミングはいつでも良いというものではないので、そのチャンスを見逃さないようにしたいものである。

### (4) 教育者として

#### ① 教育現場で成長する

我々は指導者あると同時に教育者でもある。選手たちに対するアドバイスは、選手各々によって受け取り方が多種多様であり、「指導言語の工夫」「アドバイスのタイミング」「アドバイスのコントロール」は指導効果に大きく作用する。また、コミュニケーションの多くは「非言語」で行われており、選手のちょっとした変化を見極められるように日々コミュニケーションスキルを高める努力をする必要もある。これはまさに教育現場でも我々が求められているスキルであり、教育現場で指導者としての資質を向上させられる機会を日々持っていることは幸いなことである。

#### ② 部活動の持っている力

近年学校で行う「部活動」が海外の教育機関から注目されている。おそらく、これは部活動によってスポーツマンシップ、社会的マナー、エチケットなど道徳的規範を身につけさせ、職場・学校生活や日常生活など、何事にもまじめに取り組む態度の形成など多くの点で選手の間人形成に関わることのできる素晴らしい活動だからではないだろうか。今後も部活動の素晴らしさを多くの人へ伝えていきたいと思う。

#### ③ 「喜怒哀楽」で伝える

「誉めて伸ばす」と教育現場や研修会で良く耳にする。大切なことだとは思いますが、これまで私は指導中に「誉める」ということを安易にしないで選手を育ててきた。

私自身も一人の人間であり、指導には人が持っている感情である「喜怒哀楽」を適切な場面とタイミングで指導に用いることがより自分らしく指導できると考えている。選手たちの感性を育てるには、同じ瞬間を共有している我々指導者自身がどのように感じるのかを選手はいつも見ており、喜怒哀楽の感情を持って選手たちに接する方がよりストレートに物事が伝わるのではないだろうか。そのためにも日々「感性」を高めるための努力を惜しんではいけないのではないかと思う。

## 6 現状での成果および課題と考察

### (1) 成果

これまで行ってきた一貫指導によって身体や技術面の成長だけでなく、精神的な面での成長に携わることができたことは大きな収穫であった。ジュニア期では勝敗に対して一喜一憂するのではなく、長い視点で選手を育成することができ、基礎基本をしっかりと身につけさせることもできた。このように、幅広い世代のそれぞれの選手に対して目標を明確に持たせることができ、チームとして一体感を持った指導をすることができるようになった。また、自分より実力の高い選手や年上の選手達の練習への取り組みに日常的に触れることができ、目標を実現するための近道を探ることが容易にできる環境を作り出すこともできたのも大きな成果ではないかと考えている。

そして、私自身が指導する上でも、長期的な視点から選手を見るため焦ることなく指導ができるようになった。また、高校から競技をはじめた選手たちにも短い期間で成果を上げるために努力する姿が多く見られるようになってきた。このように集団全体で「できること」が増えたことで、全国大会で活躍し、世界大会へ出場する選手を毎年輩出できるようになった大きな要因ではないかと考えている。

人口最少県である鳥取県で「小さくてまとまった強い集団を作る」ことが私が今までやってきた活動である。今後、さらに改良していけば多くの指導者が希望を持てる指導方法になるのではないかと期待している。

### (2) 課題と考察

今後、最も大きな課題は「指導者の育成」である。現在は山岳部OBなどの協力のもと指導を行っているが、私に続くような教員が不在である。今後、活動を広げていくためにもこの問題は急務であり、教員志望の生徒を地元大学へ進学させ競技が続けられるように、現在は鳥取大学でスポーツクライミングの指導にも協力している。指導者の育成は選手育成以上に多くの時間と経験が必要であるが、今後の目標として挑戦していきたい。

## 7 まとめ

このように一貫指導は選手育成に非常に有用な手段であると再認識できる。また、大規模な取り組みで多くの選手が必ずしも必要ではなく、小規模でも一貫指導で選手との関わりが深くなると同時に保護者との信頼関係を長い時間をかけて構築することができ、強いつながりの中でしっかりと指導できる利点があるとわかった。もしも私が欲張って大きな集団でやっていたら指導が不行きになり、結果は期待するものにならなかったのではないかと思う。

また、多くの先輩方から指導者は技術的な指導だけでなく、人間力を高め、自己管理できる選手を育成することが大切だと学んできた。そのような指導をするためにも一貫指導は有用であった。そして、それと同様にチームマネジメントの側面が大変重要であると考えている。常に選手の状態を把握することで、安心して競技に取り組み、いかにして成長させるのかを多角的に思考し、最適な「刺激」を与えるための仕掛けを多く準備できれば選手は「自ら育つ」ことができるのではないのでしょうか。今後も日々勉強し、私自身も指導者として成長するために、さまざまな競技において日本全国で選手強化に取り組まれている先生方とのネットワークをさらに広げ、日本のスポーツ界が益々発展していくことを願っている。

〈参考文献及び資料〉

フリークライミングの歴史と系譜 目次容子（2009）鳥取県山岳協会 競技者育成プログラムより抜粋