

2015 和歌山国体に向けての取り組み

－ 底辺拡大と強化に向けて －

和歌山県立紀北工業高等学校

裕 雅 樹

【はじめに】

2015 和歌山国体に向けての取り組み、底辺拡大と強化の紹介をすることで競技は違っても何か1つでも参考になり、主題の「部活動の活性化」につながれば幸いです。

【ウエイトリフティングとは】

体重別に階級分けされており同じ階級内で記録を競う。種目は「スナッチ」と「クリーン&ジャーク」の二つがあり、それぞれ3回ずつの試技を行い、各種目の最高挙上重量の合計（トータル重量）で順位を決める。今年（平成28年）より国体で女子競技も実施になる。

【和歌山県ウエイトリフティング協会・専門部の沿革】

【始まり】

和歌山県で初となる国体開催（昭和46年黒潮国体）に向けウエイトリフティング競技を導入することとなり、1960（昭和35）年、ボディビル選手数名が見よう見まねで競技を始めたのが和歌山ウエイトリフティングの始まりである。1964年（昭和39）年、県下初のウエイトリフティング部を和歌山北高校に創立し学校の端（プラットホームのない地上）で高校生指導を始めた。昭和42年に県高体連に加盟、和歌山北高校、和歌山工業高校全日制、定時制の3校で専門的指導者もなく選手も10名程度であった。その後、専門的指導者が着任し、昭和45年インターハイが開催され8名出場するが1名の入賞で惨敗に終わる。翌年開催の国体に向け強化計画を進め、1名優勝、2名入賞を出すことが出来た。

【第1次最盛期】

国体後、専門指導者も増え、加入校も倍以上になり競技人口も和歌山工業高校で50名以上の部員数となり県全体でも100名を超える選手がいた。また、国体・インターハイと優勝者、入賞者を多く輩出し、日本高校新記録樹立するなど盛んであった。

【低迷期】平成～

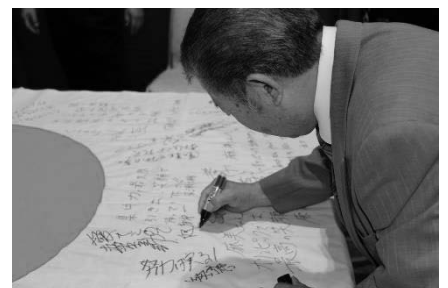
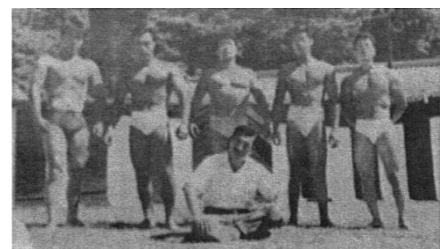
平成に入ると活動校も4校となり活動選手も少なくなる。平成7年50名を割り毎年人数が減っていくと同時に全国で活躍する人数も比例して少なくなる。

【転換期】平成8年～

ジュニア選手の育成が花開き、全国中学生大会で3選手が優勝する。また、女子選手の活躍も増えるようになる。

【拡大期・開花期】平成12年～

インターハイで優勝、全国選抜大会で活躍する選手が出てくる。なかでも全日本女子選手権で女子+75kg級嶋本麻美が初優勝し世界選手権に出場する。その後、日本新記録を幾度も塗り替えるなど活躍する。



【発展期】平成 24 年～

女子+75kg 級嶋本麻美がロンドンオリンピックで 9 位となる。

第 67 回岐阜国体で少年 1 名、成年 2 名の優勝者を出す。2 巡目となる平成 27 年わかやま国体では、成年 2 名優勝、少年 1 名 2 位、1 名入賞し 6 位団体入賞する。

【第 2 次最盛期】平成 27 年～

国体を機に指導者も増え、活動校も 4 校から 5 校となり、ジュニア選手の育成も始まる。国体終了後も国体遺産を発展させ本県の底辺拡大と強化に向け取り組む。



【学校概要】

世界遺産高野山のふもとに位置する和歌山県の北部にある橋本市にあり、紀北地方唯一の工業高校として、今年で 55 年目を迎える。紀の川が近くを流れる自然あふれる学びの環境において「質実剛健・勤労愛好・明朗闊達」の校訓のもと「未来をつくる技術者を育てる」ことを目指し「限りなき挑戦」を続けている。

また、工業高校として「ものづくりを通じた人づくり」を軸に、ものづくり教育、資格取得、国際交流、クラブ活動など特色のある教育に取り組み文武両道を奨励している。3 年間、皆勤生徒も多く、地域に開かれた愛される学校作りを行っている。

学科は、システム化学科、電気科、機械科の 3 学科あり、1 学年 4 クラス、全校 480 名の規模。

クラブと同好会は、20 部あり幅広く活動している。クラブ活動状況では、ウエイトリフティング部、自転車部、ものづくり研究部が全国大会で優勝、コンピュータ部、ソフトテニス部、剣道部、レスリング部、水泳部が全国大会に出場し活躍している。

また、体育館は、女子バレー国体会場にもなり 500 席の電動椅子などの機能を有し全国規模の大会が可能である。県大会会場として 2 年前からウエイトリフティングも使用している。

クラブ強化委員会：校内クラブ強化を推進するための委員会の設置があり、環境整備、クラブ強化を中心として活動。メンバー：委員長、副委員長、遠征費係、体育クラブ、文化クラブ、体育主任、特活部長。



【情報発信と情報機器の活用】

コミュニティ FM ラジオ放送局 81.6MHz の活用、地域に発信するラジオ放送局、橋本市周辺のイベント情報や地域情報、など音声ならではの情報をタイムリーに届けている。平成 25 年 4 月から開局し紀北工業高校は毎週木曜日朝 7:00～7:45 放送。学校での出来事、クラブ活動状況等学校のアピール情報を発信している。リスナーからの投稿もあり双方向のコミュニティが実現している。

その他、橋本市フェイスブック、学校ホームページ、同窓会ホームページ、同窓会フェイスブック、地方情報誌、地方紙、ラジオ、TV、



中学校訪問、ユーチューブ、SNS、モチベーションビデオ作成等の活動もある。また情報機器を活用し動作解析が手軽に行えるようになった。

【和歌山県ゴールデンキッズ 発掘プロジェクト】

平成 18 年からスタート、県内の小学生を対象に、体力・運動能力が特に優れた子ども達を発掘し、育成プログラムを実施することにより、世界の舞台で活躍し、県民に夢や希望を与えることができる競技者の発掘・育成を計画的・継続的にサポートしていくもの。将来、オリンピックをはじめとする国際舞台で活躍できる競技者を和歌山県から輩出することを目的としている。

育成プログラムとは、①身体能力プログラム、コーディネーショントレーニング（体をたくみに動かす能力、運動の状況判断能力など）、体幹トレーニング（バランス能力）、視覚トレーニング（動体視力向上トレーニング）、②知的能力開発プログラム、コミュニケーショントレーニング（自己表現トレーニング等）、プレゼンテーション能力（説明能力等）の開発、ストレスに関するトレーニング等、③食育プログラム、食を中心とした基本的な生活習慣の獲得、ベストパフォーマンスと食事の関係、調理実習等、④保護者サポートプログラム、育成プログラムの基本的な考え、スポーツと栄養、子どものストレスへの対処方法等を学ぶことを目的としている。

選考方法は、第1ステージ、第2ステージ、第3ステージの各ステージをクリアした、約50名程度をゴールデンキッズと認定する。走ったり、跳んだり、投げたり、面接等を通じ、ゴールデンキッズ発掘プロジェクト選考委員会委員による選考を経て決定する。初年度の状況は、応募した小学3年対象で第1ステージ832名（男子503名・女子329名）→第2ステージ101名（男子57名・女子44名）→第3ステージ50名が認定される。わかやま国体における活躍したゴールデンキッズ出身者は9競技14名入賞。

【トップ強化コーチ招へい事業の実施】

オリンピック選手、全日本監督、オリンピックメダリスト、全日本トップ選手に指導を頂き強化合宿を行う。

最先端の強化を行いモチベーション向上と強化に繋がった。

【韓国コーチによる指導】

2012年からオリンピックの金メダリストを育てたキム・ドヒ氏（韓国）をコーチとして招く。当初は通訳を交え、言葉や文化の違いに難しさはあったが半年もするとスムーズに進む。

【海外遠征】

国体選手が韓国（釜山）へ遠征合宿を行う。環境、トレーニング方法を体験し多くの学びと刺激を受け持ち帰る。その成果、28年ぶりに国体少年の部で、西村健吾が優勝する。



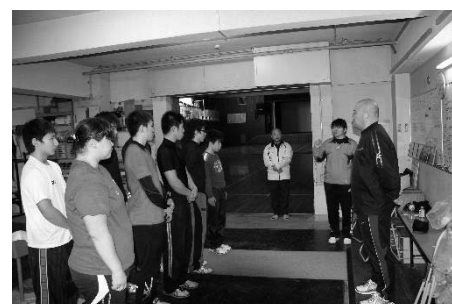
【県高体連主催クラブキャプテン会議】

県内高等学校における体育クラブ活動の資質の向上と強化を図るため、各部を代表するキャプテンに対し、民主的、自主的な体育クラブのあり方について研修を深め、今後の体育クラブ活動の充実・発展に努める事を目的としている。研修内容は、①「クラブキャプテンとしての役割と心のトレーニング」田中章二先生、②「うまくなるための効率的なウォーミングアップ・動きをスムーズにする筋肉サポート」③「競技力向上・キャプテンの役割・勉強とクラブ活動の両立」の研修である。



【コーチスキルアップ研修会】

開催趣旨 県内のスポーツ指導者の核になっているハイスクール強化指定校顧問、ジュニアハイスクール指定校顧問、きのくにエクセレントコーチ、テクニカルコーチ及び第70回国民体育大会和歌山県競技力向上対策本部指定強化監督・選手等を対象に研修会を実施することで、平成27年の紀の国和歌山国体に向けての指導者相互の情報共有と資質向上を図り、もって、和歌山県の競技力の一層の向上に資することを目的としている。対象者は、(1)ハイスクール強化指定校顧問 (2)ジュニアハイスクール指定校顧問 (3)きのくにエクセレントコーチ、テクニカルコーチ (4)第70回国民体育大会和歌山県競技力向上対策本部(強化監督、強化コーチ、強化総括責任者、強化委員長、強化副委員長、強化委員、選手) (5)その他、県内スポーツ指導者(スポーツ少年団、指導者ネットワークセンター)。



【高校入試スポーツ推薦制度】

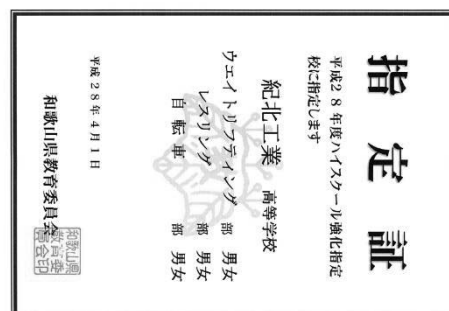
県から指定されたクラブが対象となり特色ある学校づくりの一環で、出願条件が学校ごとに出されている。本校の出願条件は、特別活動及び行内外の活動等において優れた点が見られ、学習の意欲が旺盛で生活態度が良好であり、入学後も指定競技スポーツにおいてリーダーとしての活動が期待でき、3年間継続して活動する意思のある者。内容：一般入試試験、面接、実技試験。平成28年度女子1名。他3クラブ。



【ハイスクール強化校指定事業】

特色ある学校づくりの一環として、県教育委員会が指定した高等学校の運動部に対して活動費の一部を予算の範囲内で補助する。指定校の役割として(1)全国レベルの優秀選手(チーム)を育成する。

(2)学校を上げての支援体制を確立する。(3)当該競技における拠点となる活動を展開する。(4)県高等学校体育連盟・当該競技団体等との連携を図る。強化校指定になると強化費の支給がある。



【スポーツファーマシストによる講習会】

「PLAY TRUE」精神のもとに推進されるアンチ・ドーピング、栄養について学ぶ。

【チーム和歌山コーチ塾】

第6回「ボトムアップ理論」

主催は公益社団法人 和歌山県体育協会。目的：紀の国わかやま国体における男女総合優勝に向けて、各競技団体の強化担当者および県内指導者の資質向上を図る。

【マンスリー『Team Wakayama』の発行】

県競技力向上対策本部では、「紀の国わかやま国体」での男女総合優勝をめざしてがんばっている選手たちの活躍を、より多くの皆さまにお伝えするため、「マンスリー『Team Wakayama』」を発行している。世界や全国の舞台で活躍する本県アスリートの記録や様子をお知らせするとともに、県競技力向上対策本部が取り組んでいる様々な事業や会議の情報を発信し、紀の国わかやま国体をさらに盛り上げた。

【医科学サポートの充実】

各競技団体におけるスポーツ医科学分野の充実を目的とした「第1回競技団体スポーツ医科学部会長会議」を開催。会議には、各競技団体の「スポーツ医科学部会」の代表者が出席し、事務局から事業説明の後、和歌山県アスレティックトレーナー連絡協議会と県立医科大学げんき開発研究所からサポート内容等についての説明がある。2年半後の「紀の国わかやま国体」に向けて、各競技団体・サポート機関・競技力向上対策本部の3者が協力し、効果的な医科学分野のサポートシステムを構築する。

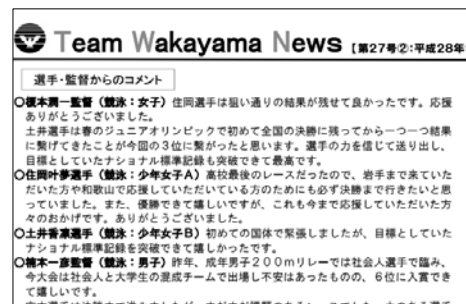
【勝ち飯】

強化に向けての食事、栄養について学び、勝利に向けた質の高い食事を行う。「何を食べるか」より「何のために食べるのか」を選ぶ。味の素ナショナルトレーニングセンター。勝ち抜くためには何が必要か。最高のパフォーマンスを得る「勝ち飯」の実践。

【県高体補償制度の充実】

災害補償制度：本連盟が主催する5大会、近畿、全国大会に参加する選手、役員、審判、補助員等の補償を行う。平成28年度からスタート。

教職員総合補償制：クラブ指導における生徒に対する賠償補償、1年間。



【まとめ】

「やってみないと この面白さわからない」生徒募集勧誘ポスターのフレーズ、選手自身からの言葉である。やらされるトレーニングではなく、自主的トレーニングによる結果であった。自ら進んで意識を高く持って行う。これこそが「部活動の活性化」、友達が友達を呼ぶ「底辺の拡大」にすすむことになる。指導者は、常に学びを忘れず正しい知識・技術を知り個々に応じた最善のトレーニングに気を付け、個人を大切にすれば必ず結果は残る。

今後、わかやま国体の取り組み、人材遺産を風化させることなく、より一層発展させ競技の活性化に取り組んでいる。そのためにはチーム和歌山一丸となり課題をしっかりと踏まえ前進するところである。

国体を通じて多くの人と出会いがあり、たくさんの人と繋がりが持てたことが一番の財産であり良かった点で、今後の部活動の活性化につなげたい。人口減少が激しい中、競技人口の増加と競技力向上を目指し、また底辺拡大とウエイトリフティング王国和歌山を目標に取り組んでいるところである。女子も本年度から国体競技となり女子底辺拡大と指導者育成が課題となっている。魅力をアピールしウエイトリフティング競技が生涯スポーツとして老若男女問わず人生の一部になればという気持ちで取り組んでいる。

結果、総合成績65点、順位6位。成年（優勝1名、準優勝2名、3位1名）、少年（3位1名、7位1名）



