

福岡県高体連研究専門部による部活動指導者への取り組み

ー 福岡県高体連HP活用【アーチェリー競技】を通して ー

福岡県立折尾高等学校

柴 崎 雄 一 郎

1. はじめに

福岡県高等学校体育連盟の大きな課題として、競技専門者の指導者以外でも、『運動部活動において、十分な指導を生徒に行いたい。』『良い練習方法はないか?』と、多くの指導者が熱望している。また、競技人口を増やす取り組みや指導者の競技専門書的な役割として、福岡県高等学校体育連盟、アーチェリー専門部の協力をいただき、本県の高体連 HP を閲覧することで、初歩的な実技指導や練習方法を参考にできるようになること、その他の種目にも活用できるか調査、研究・検証を行った。

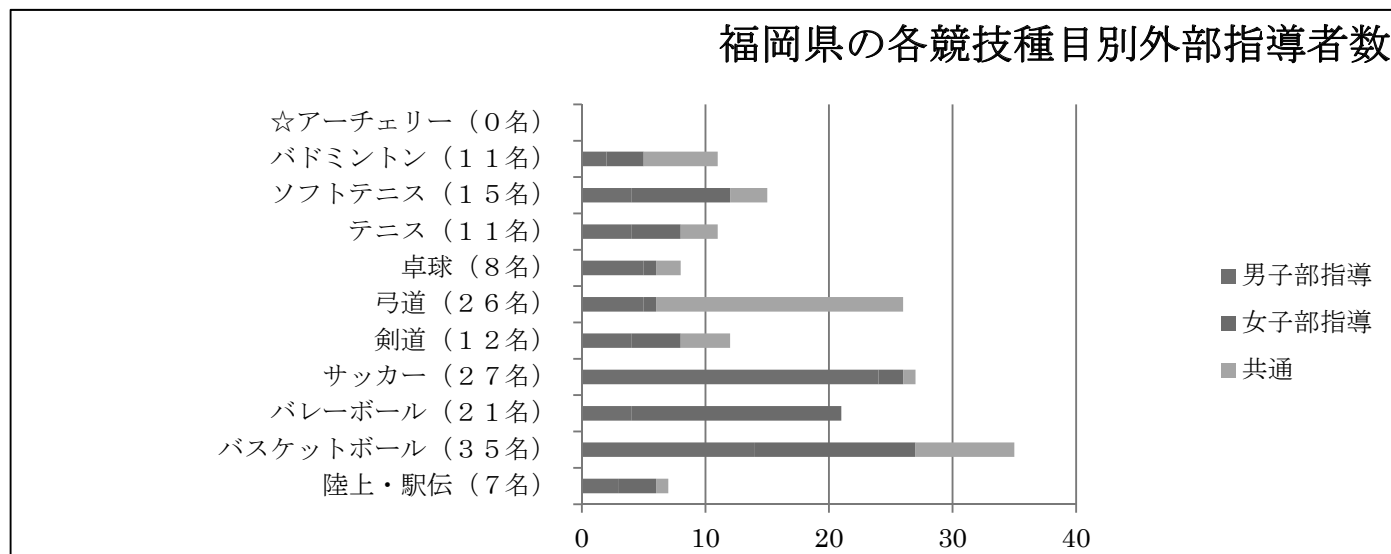
2. 調査

(1) 外部指導者調査・部員数調査

実施時期 平成 28 年度 5 月

調査対象 福岡県高等学校体育連盟加入 164 校

調査内容 部員数調査および外部指導者数、大会参加校数（下記の資料は、競技種目を抜粋したもの）



競技専門部	設置校数			部員数			部員数合計 33種目中順位
	男子	女子	合計	男子	女子	合計	
陸上競技	123	117	240	2313	1484	3797	3
駅伝	9	9	18	147	80	227	
バスケットボール	138	130	268	3471	2120	5591	2
バレーボール	96	129	225	1620	2136	3756	4
サッカー	132	16	148	6378	321	6699	1
剣道	119	101	220	1291	740	2031	9
弓道	72	75	147	1442	1505	2947	7
卓球	115	101	216	1408	615	2023	10
テニス	82	77	159	2099	1228	3327	6
ソフトテニス	69	76	145	1653	1187	2840	8
バドミントン	93	99	192	1809	1718	3527	5
アーチェリー	4	3	7	54	33	87	22

上記・左記の調査から、大会参加 33 競技種目において、男子部指導 109 名、女子部指導 73 名、男女共通指導 73 名になっており、福岡県の運動部活動で外部指導者数が年々増え、運動部活動においては、より競技の専門的な知識を重視した指導を望んでいることが窺える。

また、外部指導者と部員数の関係では、競技によって外部指導者を積極的に活用している種目があることもわかった。

(2) アーチェリー指導者アンケート

調査時期 平成 28 年 7 月

調査対象 福岡県高等学校体育連盟主催大会に出場したアーチェリー部 7 校（延べ 4 名）の指導者

調査内容 アーチェリー指導に関して（アンケート内容の一部抜粋）

A 教諭・大学（それまでは、野球）	B 教諭・高校入学時（それまでは、ラグビー）
Q 1, 自己のアーチェリー開始年齢	
C 教諭・大学入学時	D 教諭・経験ない（教員になってから）

指導者自身の「競技開始年齢は、いつですか？」という、質問では、高校以降に競技を始めた指導者が全員で、D 教諭は、アーチェリー部の顧問になって、はじめられたことがわかり、自己の競技経験を参考にできず、苦慮されている場面があるとのことであった。

A 教諭・在校生をまねて	B 教諭・特になし
Q 2, 指導する場合、参考にしているものはありますか？	
C・動画	D・強豪校のまね

競技指導をする場合、「参考にしているものはありますか？」という質問では、A 教諭は、「在校生の競技を手本にして、フォーム作りを行っている。また、フォームをまねるイメージを大切にしている。」とのことだった。また、C 教諭は、「動画を参考にトップ選手のフォームをまねさせています。」とのことだった。D 教諭は、近隣のトップ選手や近隣の強豪校の選手を手本として、「実際にみせる。」とのことであった。

A 教諭・外部の指導者	B 教諭・日本のトップレベルの選手
Q 3, 外部指導者指導の招聘はありますか？	
C 教諭・県外指導者	D 教諭・特になし

本県のアーチェリー指導者においては、外部指導者を活用し、指導する場面はないものの、県内の合同練習や強化合宿などを積極的に行い、日本トップ選手の招聘や県内外の積極的な交流を通して、指導力の向上を行っていることがわかった。

A 教諭・特になし	B 教諭・特になし
Q 4, 競技人口を増やすために工夫などありますか？	
C 教諭・体験入部を通して	D 教諭・学校から部活動の積極的加入

アーチェリー競技者を増やすための工夫に関しては、A 教諭は、「用具が高価で生徒・保護者の負担が大きいが、アーチェリー競技を生涯スポーツとしてより多くの人々に認知していただき、より若い年代に強化費用として、還元できるような、システムを構築していきたい。」と話されていた。C 教諭と D 教諭に関しては、学校での体験入部や新入生部活動週間などを利用して、入部率をあげていることがわかった。

A 教諭・時々、試合の振り返りで利用している	B 教諭・ほとんどしない
Q 5, 競技力をあげるため動画を利用しているか？	
C 教諭・時々、練習で利用している	D 教諭・常に利用している

動画の利用については、A・B 教諭は、「場面に応じての利用を行っている。」また、D 教諭に関しては、「練習中や試合を含め、多くの場面で利用している。」ということがわかった。

(3) 初歩的な実技指導や練習方法を動画撮影（動画生徒 平成 28 年度九州新人大会 個人優勝 廣山他）

初心者の指導

中級者の指導

上級者の指導

上記の三段階で動画撮影し、指導のポイントや状況を多くの指導者や生徒が福岡県高体連 HP をみることによって、参考にできるようにした。

①初心者の指導（指導ポイントや指導上の注意点、抜粋し掲載）

写真下は、ウォーミングアップの風景



指導ポイント・指導上の注意点

雨の状況下で、ウォーミングアップです。
肩の可動域をひろげ、大きな動きとリラックスを心掛けさせている。
また、選手の緊張を解きほぐすために声を出しながら、体と心のバランスをとらせる。

②中級者の指導（指導ポイントや指導上の注意点）

写真下は、練習風景



指導ポイント・指導上の注意点

リズムを崩して、予選落ちをした生徒である。（真ん中・白服）
フォームに際して、矢の行方を追うことで、バランスを崩しやすい。
リズムを安定させる指導を行った。

③上級者の指導（指導ポイントや指導上の注意点）

写真下は、決勝ラウンドの風景



指導ポイント・指導上の注意点

この左写真は、決勝ラウンドの風景です。
予選 72 本、720 点満点、1 位から 8 位までの順位が決まったことから（自分の点数で順位が決まる）
生徒は、決勝トーナメント右・廣山は、1 位で通過
左は、8 位通過者
アドバイス→2 分で 3 本（30 点満点）
簡単に言えば、相手に 3 回勝てば勝ちとなる。
このことから、相手との心理的な状況が勝敗を左右するため、
風や緊張から自分のリズムを崩さず打つことが重要である。

詳細の動画は、福岡県高体連公式サイトに掲載。

<http://www.fukuoka-koutairen.com>

(4) 福岡県高等学校体育連盟サイトアクセス数

福岡県高等学校体育連盟サイトアクセスデータ

※平成 2 5 年度北部九州インターハイ

ページアクセス数							
	平成 2 2 年度	平成 2 3 年度	平成 2 4 年度	平成 2 5 年度	平成 2 6 年度	平成 2 7 年度	平成 2 8 年度
4 月	9,005	51,969	92,838	164,730	150,220	168,931	166,654
5 月	33,149	98,310	166,595	271,968	254,099	300,341	348,589
6 月	34,358	57,167	88,116	200,678	120,193	137,103	162,052
7 月	16,255	24,032	45,587	261,436	62,028	63,888	74,321
8 月	13,642	21,427	38,528	267,957	55,049	55,338	60,244
9 月	20,936	39,249	70,702	98,282	105,290	112,172	134,549
1 0 月	28,196	51,285	87,142	121,892	117,252	124,229	
1 1 月	28,282	35,751	61,462	82,918	99,736	105,443	
1 2 月	12,487	22,659	42,987	59,931	74,336	73,082	
1 月	14,761	22,086	47,419	57,568	71,277	58,192	
2 月	11,060	20,159	29,451	27,552	34,729	43,430	
3 月	13,899	26,206	54,264	49,010	56,309	59,401	
	236,030	470,300	825,091	1,663,922	1,200,518	1,301,550	946,409

アクセス人数							
	平成 2 2 年度	平成 2 3 年度	平成 2 4 年度	平成 2 5 年度	平成 2 6 年度	平成 2 7 年度	平成 2 8 年度
4 月	2,046	18,031	29,211	52,641	47,327	52,811	56,020
5 月	8,914	32,387	52,630	89,447	93,133	104,530	124,033
6 月	11,755	27,037	38,338	82,536	58,871	66,695	79,087
7 月	8,228	18,310	27,555	126,013	38,357	37,029	41,416
8 月	6,909	17,017	21,628	130,676	30,542	28,760	31,865
9 月	7,797	16,160	28,052	39,714	39,255	39,906	50,182
1 0 月	10,788	20,873	34,777	50,630	45,181	46,908	
1 1 月	13,069	18,036	30,166	38,885	45,995	48,548	
1 2 月	10,244	14,205	23,297	31,260	32,520	34,068	
1 月	11,681	15,333	24,940	30,780	34,359	30,647	
2 月	10,014	13,353	18,555	19,000	19,442	24,387	
3 月	10,261	14,152	22,407	22,229	23,947	25,703	
	111,706	224,894	351,556	713,811	508,929	539,992	382,603

ページアクセス数 平成 2 8 年度 9 月まで 9 4 6 , 4 0 9 回

※HP 上をクリックした回数

アクセス人数 平成 2 8 年度 9 月まで 3 8 2 , 6 0 3 人

※高体連HP を閲覧した人数

上記資料から、年々高体連 HP の閲覧数が増加傾向になっている。

(平成 25 年は、北部九州総体のため、アクセス数が大幅に、増えている。)

このことから、福岡県の運動部活指導者は何らかの形で、高体連 HP を閲覧し、活用していることが窺えることから、動画配信に関しては有効な手段であると同時に、閲覧しやすく、参考にすることが可能であると考えられる。

3. アーチェリー部紹介（調査・検証、練習動画を協力していただいた学校紹介）

今回、競技専門書の作成にあたり、アーチェリー専門部の協力の下、快く協力していただいた福岡県立折尾高校アーチェリー部の紹介をさせていただきます。

これまでの歩みは、昭和 57 年 4 月前任の岡部美義男教諭兼監督が、日本体育大学からアーチェリー競技を習得され、福岡県に競技の普及・発展を目的に折尾高校にアーチェリー部を発足された。

その後、現在の中島克哉監督が平成 4 年 4 月に後を継ぎ、毎年、福岡県代表の選手を輩出するとともに、全国・九州を代表する学校へと発展した。

また、オリンピック（オリンピック出場選手、旧姓 川内 紗代子）含め数多くの日本代表を輩出している。

折尾高校アーチェリー部の合言葉
『東京オリンピックへ』



折尾高校部員の紹介

現在、生活デザイン科 3 年、竹下 紗衣里（平成 28 年度国民体育大会 7 位入賞）を筆頭に、男子 6 名、女子 14 名のあわせて 20 名で活動している。（平成 28 年度在校生 1 年～3 年生）

戦績

平成 10 年度 全国高等学校総合体育大会アーチェリー競技大会
女子団体 第 3 位（全国大会）

平成 11 年度 全国高等学校総合体育大会アーチェリー競技大会
女子団体 準優勝（全国大会）

平成 17 年度 全国高等学校総合体育大会アーチェリー競技大会
男子個人 優勝（全国大会）

平成 28 年度 全九州高等学校総合体育大会 同大会

女子団体優勝写真（最右 国体 7 位 竹下選手） 女子個人 第 3 位 戸上（左）第 2 位 竹下（右）



平成 28 年度 九州新人大会
女子優勝 戸上 鈴乃（右）

男子優勝 廣山 凜来（左）

4. まとめ

調査(1)から、競技指導をする上で、競技のより専門的な指導者に技術指導や競技経験からの助言をより多くすることで、生徒の技術向上や記録の更新を競技経験の有無を問わず多くの指導者が熱望していることがわかった。

また、競技によっては、外部指導者を積極的に招聘し、より専門的な指導へと転換していることも見受けられた。このことは、各競技種目において指導する難しさや指導方法の戸惑いがあるのか、もしくは、チーム競技か個人競技かなど、今後検証をすべき内容と感じた。

調査(2)から、未普及競技の問題点や競技指導者を増やす取り組みを行っていくべきと感じた。また、競技指導者の指導方法によって動画の活用方法が異なっており、生徒の競技指導における動画のより効果的な活用方法について、今後検証をしていくべきと感じた。

調査(3)から、初級から上級までの動画配信においては、やはり専門的な指導を加えていく中で、専門的な視点から話しをしていただいた時に、知らないことだらけであり、多くのひらめきや納得いく部分があった。

また、アーチェリー競技指導者の練習方法やコーチング等を他競技でも参考にできるのではないかと感じた部分も多かった。

調査(4)から、現在 HP 閲覧数 946,409 人になっており、多くの指導者を含め HP は、有効な手段として活用できていることがわかった。また、閲覧した生徒の反応でも自分自身の練習風景や内容が掲載されていることで、技術向上に対する意識が変化することもわかった。

そして、他競技への活用においては、HP 閲覧数の集計やアーチェリー専門部の活用を通して、現在調査が続いています。来年度以降に、他競技の動画配信ができるように、今後活用できるか検証していきたい。

5. おわりに

今回の研究に際し、学校では、教員における部活動指導の負担軽減や専門的な指導者や外部指導者等の活用ができず、練習メニューを生徒のみに任せて運動部活動が行われているなど、多くの問題を聞くことがある。

こうした問題を少しでもなくし、今後の部活動の在り方を見直していくための一助にと考え、福岡県高等学校体育連盟、アーチェリー専門部・指導者、HP 作成業者であるサポートフクオカ株式会社 (Ganba Gallery & Office) のご指導、ご助言をいただきながら進めてまいりました。

また、快く取材に応じていただいた折尾高校アーチェリー部の生徒をはじめ、多くの方々にご協力をいただきましたことを改めて感謝申し上げます。

この研究においては、今後も検証を行い、改善や工夫の余地がたくさんありますが、さらに有意義な発信へ繋げていければと考えております。今後も、ご協力を何卒よろしくお願いいたします。

