

陸上競技における競技力を高める背景

愛媛県立三崎高等学校
上甲 晃

1. はじめに

愛媛県は、平成29年度に64年ぶりの「笑顔つなぐ愛媛国体」を開催し天皇杯・皇后杯とともに第2位という成績を残した。この結果は、地元開催の利点があるとはいえ、人口約1,350,000人（平成30年4月1日現在）の小規模な県が残した結果として大変賞賛されるものとなった。その根底には、各競技団体が国体開催決定から長期に渡り様々な強化策に取り組んだ結果が花開いたものであった。

陸上競技に限定してみても、昭和55年に開催した高校総体以来の全国規模の大会であり、競技力向上の分野のみならず運営面に関しても久しく遠ざかっていたものであり、あらゆる面で準備や整備が必要な状態がありました。ただ、開催前年2016年には、リオ五輪400mRで日本男子リレーメンバーが銀メダルを獲得、国体開催直前の9月には桐生選手により初めて男子100mにおいて10秒の壁が破られるなど国体が俄然盛り上げる要素が大いに揃った状態となりました。愛媛県選手団も、優勝こそ獲得できなかったが2位入賞が2名出るなど充実した競技結果を残すことができた。

本研究は、平成24年度からスタートし当初は陸上競技のみならず運動種目全般において指導困難な状況に陥っている部活動を持たれている先生方への情報発信や愛媛県内における運動部活動競技レベル地域間格差などについて研究を行ってきた。近年、研究班員に陸上競技部活動を担当するものが増え、種目を限定して研究を絞ってきた経緯がある。国体を契機に高まった県内陸上関係者の意識を維持向上するためにも現在の状況を整理し考察していきたいと思う。

(1) 愛媛県の現状について

① 県全般について

愛媛県は四国西部に位置しており北や西、南には瀬戸内海や宇和海、太平洋に囲まれ、中央部は石鎚山(1982m)に代表される四国カルストが広がる自然豊かな地域である。気候は全体的に温暖ではあるが、大分県に近い佐多岬半島は年間を通じて風が強く、中央部は冬にかなりの積雪があるなど様々な気候を見せる地域である。

県内を大きく分け、今治市や新居浜市、西条市のある東予、県庁所在地松山市を含む中予、城下町宇和島市や高知県境の街、愛南町を含む南予の大きく3つに分けられる。教育機関や天気予報などこの3つの分け方でまとまって取り組みが行われることが多い。

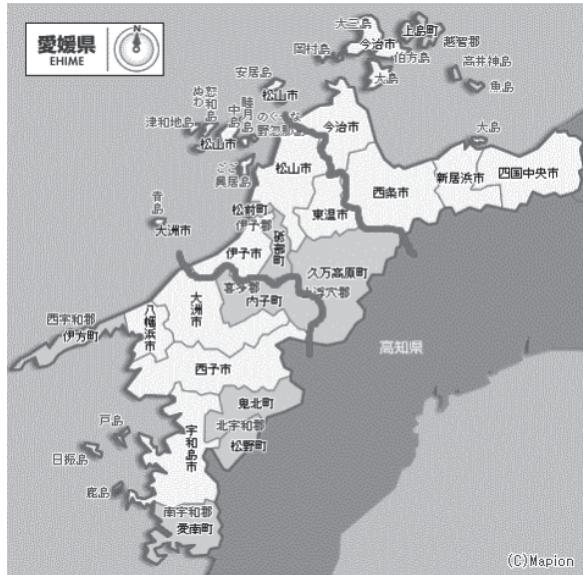


図1. 愛媛県市町村図（東中南予説明図）

② 中学校について

国立、公立（分校含む）、私立を合わせて138校あり約37,000人の生徒が在籍をしている。だだ少子化の影響で20年前と比較をすると約2/3の生徒数となり減少傾向である。

中学校の陸上競技大会は、3つの全国大会に繋がる大会を中心として実施をされている。全国中学校選手権大会（全日中）、ジュニア五輪大会（Jr）、全国中学駅伝である。その他、出場突破指定大会や陸協主催の記録会などに各学校は出場をしている。陸上競技部を常時設置している学校は全てではなく、他の運動種目に入部していくながら上位大会への出場の道を絶たれた選手が臨時の陸上部員となり全日中出場標準記録突破指定大会（県中学総体）に出場をしたり、全国駅伝県予選のために通年や臨時の形で『駅伝部』を作り純粋な陸上競技部選手以外からも選手を募り活動をしている学校が多い。ある意味、この過程を経て出場する選手は洗練されてなく、高校陸上競技関係者

からは『原石』的な立場で見られ、出場や良いパフォーマンスを見せた生徒は高校進学後から専門的に陸上競技を行うものが少なからず存在する。

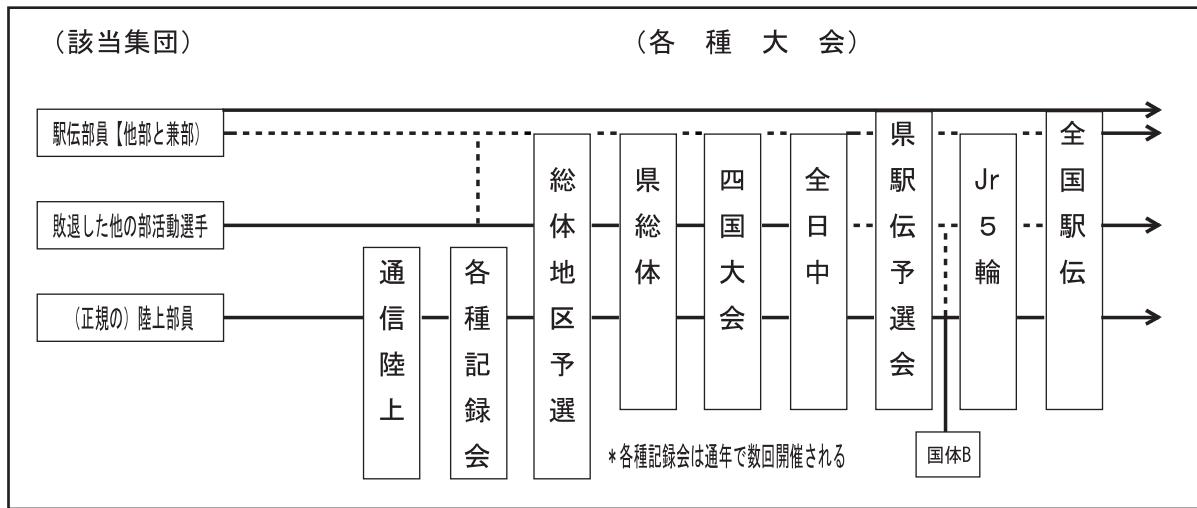


図2, 中学校生徒の該当集団別大会出場のまとめ

③高等学校について

国立、公立（分校含む）、私立を合わせて70校あり約36,000人の生徒が在籍をしている。10年前と比較をすると6校の高校が統合（廃校）となりこちらも大きく減少傾向である。平成29年度、高体連に加盟申請している学校・生徒は男子63校858名、女子57校532名、総数1390名である。

高校年時は、県内3地区予選（各東中南予）において8位入賞し県大会への出場権を獲得し、同じく県大会（県総体）でも8位入賞し最終的に四国大会で6位に入賞すれば全国総体（インターハイ）への出場権を得る形である。国体やJr 5輪、U-18大会への出場は年間を通じて出場に値する記録を残した者、又は指定大会での優勝者などの条件をクリアして出場となる。このことは他県や他ブロックの条件と同様だと思われる。全国駅伝へも県予選で優勝したチームが出場する形である。

四国地区ブロックは、選手登録数も愛媛を筆頭に、香川（登録総数男女970名）、徳島（登録総数男女579名）、高知（登録総数男女568名）と少なく、この中から全国総体への道を獲得することは、もちろん競技レベルにも関係するが、他の地区と比べ数上では比較的容易なことだと言える。

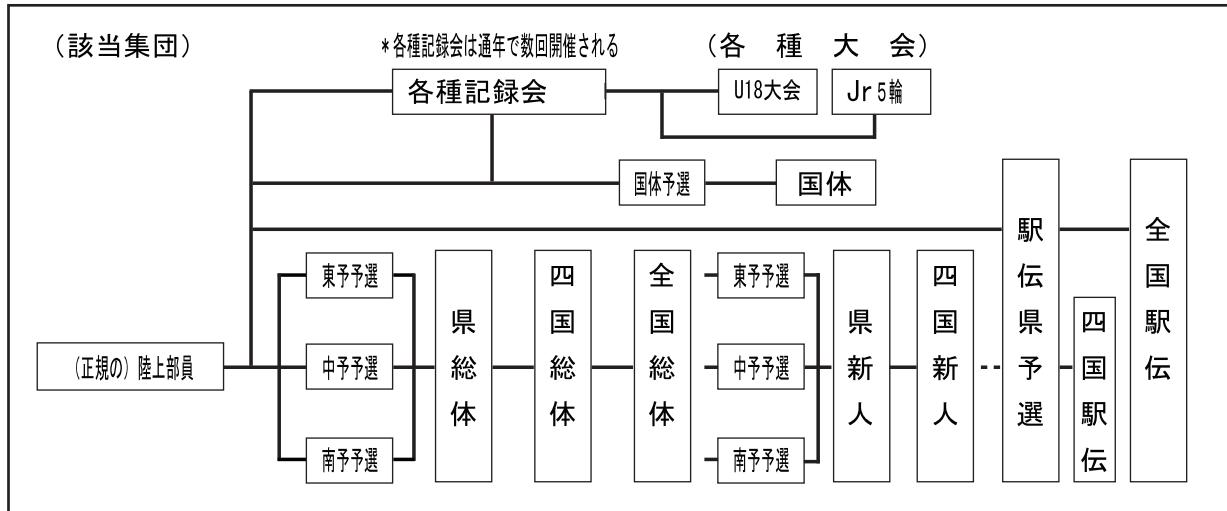


図3, 高校陸上部員大会出場のまとめ

④県内施設について

○県総合運動公園陸上競技場（ニンジニアスタジアム）：松山市上野町乙46

（日本陸連第1種公認競技場：全天候型トラック1周400m 9レーン 電光掲示板、約20000人収容のスタンドを有する）

- 県総合運動公園補助競技場：松山市上野町乙46
(日本陸連第3種公認競技場：全天候型トラック1周400m8レーン)
 - 西条ひうち陸上競技場：西条市ひうち1-2
(日本陸連第2種公認競技場：全天候型トラック1周400m8レーン 約1400人収容のスタンドを有する)
 - 宇和島丸山公園陸上競技場：宇和島市和霊町555-1
(日本陸連第3種公認競技場：全天候型トラック1周400m8レーン 観客用スタンドを有する)
 - 新居浜東雲陸上競技場：新居浜市東雲3丁目
(日本陸連第4種公認競技場：全天候型トラック1周300m7レーン)
 - 今治市営桜井スポーツランド：今治市桜井甲1054-3
(日本陸連第4種公認競技場：アンツーカートラック1周300m)
 - 弓削商船高等専門学校：越智郡上島町弓削下弓削1000
(日本陸連第4種公認競技場：アンツーカートラック1周400m)
 - 西予市宇和運動公園陸上競技場：西予市宇和卯之町3-517
(日本陸連第4種公認競技場：アンツーカートラック1周300m)
- (参考) ○大洲市・八幡浜市運動公園陸上競技場：大洲市平野
(非公認：アンツーカートラック1周400m)

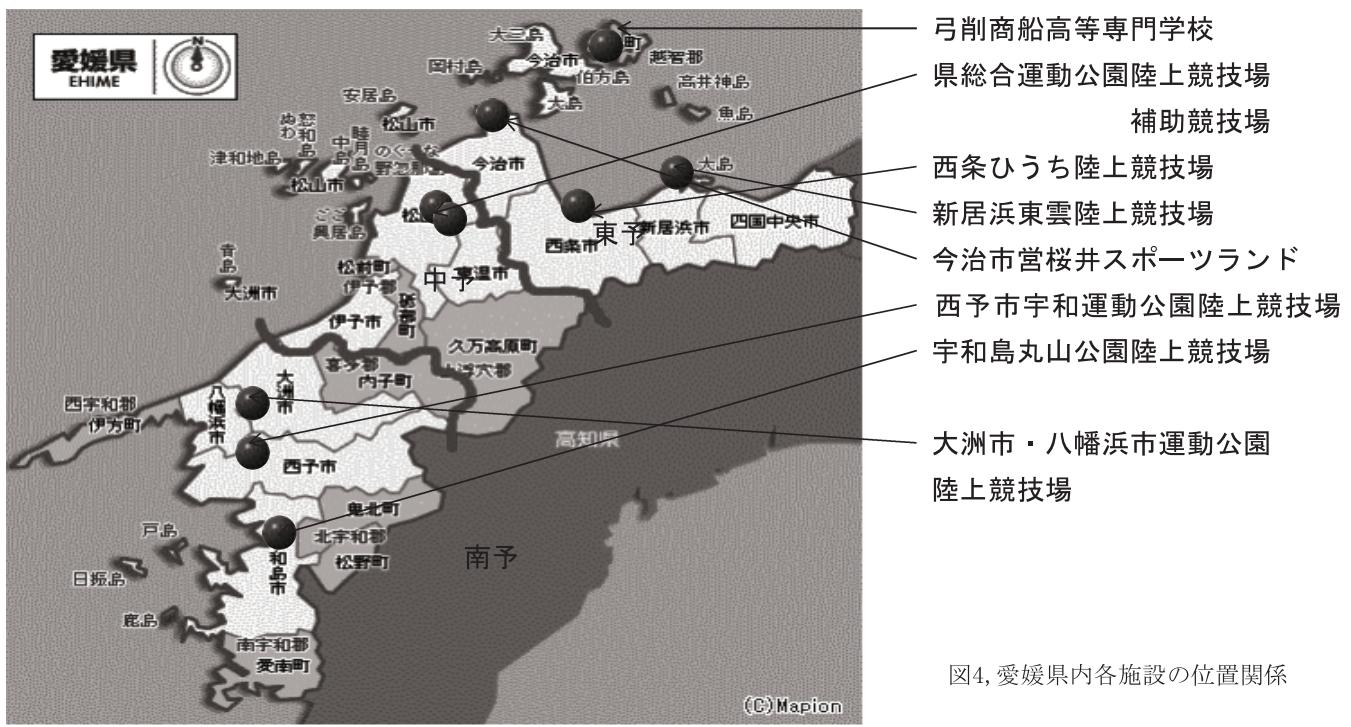


図4. 愛媛県内各施設の位置関係

2. 研究の目的

国体開催という出来事は県内陸上競技関係者の様々な取り組みを考え直す良い契機となった。指導者前にいる校種の児童・生徒のみに関わることだけでは長期的な競技力向上が見込めないこと。また、固定観念化された考え方・発想は進歩を遅らせることなど、多くの刺激をもたらした。ただ、既存の枠組み(学校・施設)の中でも工夫をすればできることがまだまだ一部個人や指導者しか知り得ない情報として埋もれている。こういった情報が共有され参考にすることが可能になれば、多くの部活動指導に苦慮する人々がスキルアップできたり、余裕をもって生徒と向き合えることが可能になるのではないかと考え研究を進めることにした。そこで、5年に渡り実施した陸上競技部顧問への聞き取り調査や各種アンケートを基に検討していきたい。

3. 研究の方法

(1) 質問紙によるアンケート調査

- ①平成25年度 愛媛県南予地域高等学校 保健体育主任へのアンケート（該当高校19校へ配布）
- ②平成26年度 愛媛県南予地域中学校 中学2・3年生へのアンケート（該当校を通じて）
- ③平成28年度 愛媛県南予地域高等学校 陸上競技部員へのアンケート（該当校を通じて）
- ④平成29年度 愛媛国体陸上競技 参加選手へのアンケート（28名）
- ⑤平成30年度 愛媛県下 高等学校陸上競技部 部活動顧問へのアンケート（65校へ配布）
愛媛県下 中学校陸上競技部 部活動顧問へのアンケート（104校へ配布）
(調査の時期) 平成30年7～8月

(2) 団体集計データ（参考資料とした）

- ①愛媛県競技力向上対策基本計画（愛媛県国体推進室）

4. 結果と考察

今回は3. の(1)⑤で挙げたアンケート結果を中心に検討していきたい。回答率は高等学校80%（52校/65校 内設置無3校 有効回答49校）、中学校は49%（51校/104校 内設置無7校 有効回答44校）であった。回答していただいた陸上競技部顧問の情報は以下の通りである。

指導者区分	(指導者自身) 経験の有無			経験種目内訳							
	経験者	経験無	経験年数(平均)	短距離	中距離	長距離	競歩	障害	跳躍	投げ	
高等学校	40人	9人	12.8年	8	4	3	0	5	10	8	2
中学校	20人	24人	9.6年	5	4	3	0	2	0	3	3

表5、回答した指導者の情報（競技経験者）

高等学校では、専門性を考慮し多くの学校で顧問自身が選手として活動経験がある教諭の方々が配置されているようである。それに対し、中学校では高等学校で見られるような傾向はあまり見受けられない。

ご自身の競技経験がない先生方の指導歴に関する情報は以下の通りである。

指導者区分	(指導者自身) 経験無		特記事項			
	該当数	経験年数(平均)				
高等学校	9人	3.4年	2年未満の先生が多い中、6, 13年ご担当の先生も有り			
中学校	24人	4.5年	2年未満の先生が多い中、18, 20年ご担当の先生も有り			

表6、回答した指導者の情報（競技未経験者）

専門的な経験がない先生方も、ご指導されている間にご自身も一緒に活動をされるなど陸上競技に前向きに取り組まれている様子である。

活動時間（練習時間）については、中学校では2時間、高等学校では2時間半が多く、平均して中学校2.34時間、高等学校2.48時間であった。活動日・休養日に関しては、以下の表の通りとなった。

注) 1.5回は月に6回の休養日を設ける扱い

指導者区分	活動日（練習日）詳細							設定有	休養日の詳細			
	日	月	火	水	木	金	土		休養日回数（週当たり）	設定なし		
	1回	1.5回	2回	不定期								
高等学校	5	48	49	46	45	49	46	22	15	0	6	27
中学校	5	40	44	29	38	44	40	42	16	注) 2	25	2

表7、活動日・休養日の詳細

活動日は日曜日を休養日に充てている学校が多く、次いで中学校では水曜日、木曜日と続く。高等学校では適当たり2回の休養日を設けている学校は少数であり、基本日曜日が休みで、試合と重なれば平日に休養日を適宜設けているのが現状のようである。中学校では先んじて文科省からの通達に準じて休養日が整備されているが、高校では年度後半やH31年度に向けて整備をしている段階と回答する学校が多かった。

朝練習を実施している学校の状況は以下の表の通りである。

指導者区分	活動の頻度			活動時間			活動状況詳細
	毎日	週3回	行わない	30分以内	30分以上~60分以内	60分以上	
高等学校	21	9	19	0	23	7	平均活動時間45分
中学校	14	6	24	1	18	1	平均活動時間36分

表8, 朝練習の状況

学校までの通学距離・方法などにも関係してくるが、高校の方が中学校よりも朝練習を実施している学校が多く、時間も若干長い傾向がみられた。広域から通学していることが考えられる高校生徒であるが部での決め事に関して家庭の協力を得て活動している状況が考えられる。

主な練習場所についての問い合わせの回答は以下の表の通りである。

中学校			高等学校		
自校 校内	自校校内+校外施設	校外施設	自校 校内	自校校内+校外施設	校外施設
32	6	6	34	7	8
場所	・自校周辺道路 ・県総合補助競技場 ・西条ひうち競技場 ・新居浜東雲競技場 ・宇和運動公園陸上競技場 ・宇和島丸山競技場 など	場所	・自校周辺道路 ・愛媛大学山越G ・自校校外グランド ・北条市民の森 ・西条ひうち競技場 ・新居浜東雲競技場 ・宇和運動公園陸上競技場 ・宇和島丸山競技場 ・裏山 など		

表9, 主な練習場所について

また、自校グランドに全天候型走路路が設置されているかの質問についての回答は以下の表の通りである。

中学校		高等学校	
走路有り	走路無し	走路有り	走路無し
3	41	5	44
内容	・1.2m×8mマットが4枚 ・1レーン40mの走路 ・棒高跳び・跳躍の助走路	内容	・1.2m×8mマット ・60m2レーン ・150m2レーン ・170m2レーン ・1周400m1レーン

表10, 全天候型の走路の設置について

設置の経緯に関しては調査中であるが、陸上競技の練習を効率良く確実に行うために公立高校であれば県や各校の同窓会が動き、私立高校であれば学校が働きかけて実現していることと思われる。また、中学校であれば各教育事務所や各中学校が動き有望選手育成のために尽力したことと思われる。

次に、全天候型走路設置の必要性に関する問い合わせの結果は以下の通りである。

中学校		高等学校	
必要性 有り	必要性 無し	必要性 有り	必要性 無し
25	16	29	15
代表的な理由	代表的な理由	代表的な理由	代表的な理由
・試合時と同じスピード感覚の体感 ・地面からの反発が土とは異なるので ・スタート練習、ハードル着地では必要	・専門的な指導ができないため ・長距離選手が多く必要性を感じない ・設置場所がないと思われるから	・バトンパス練習など有効 ・練習時のタイム測定が現実的な記録が残る ・短距離種目では繊細な動き作り等時必須	・既存の施設で指導が十分可能である ・外部施設に休日通えば対応可能 ・設置は現実的ではないから

表11, 全天候型の走路の設置の必要性について

また、外部施設の利用状況と希望する施設についての問い合わせに関する結果は以下の通りである。

外部施設名			中学校		高等学校			
全天候型走路施設	東予	西条ひうち陸上競技場	5		9			
		新居浜東雲陸上競技場	3		7			
	中予	県総合運動公園陸上競技場・補助競技場	7		15			
		西予市宇和運動公園陸上競技場（跳躍走路のみ）	2		6			
	宇和島丸山公園陸上競技場		5		12			
	アンツーカートラック施設		3	0	4	0		
今治市営桜井スポーツランド 大洲市・八幡浜市運動公園陸上競技場			1		1			
市民公園など広域広場			8		9			
各種神社の階段			2		6			
海岸・砂浜など			4		5			

表12, 適宜利用する外部施設・場所について

指導者区分	利用したい外部施設・場所・地形		
中学校	・起伏に富んだ芝生の広場	・150m程度の坂道	
	・全天候型走路	・日陰の多い走行可能な公園	など
高等学校	・屋根付きの走路	・投げき物を安全に常に使用可能な場所	
	・坂道（上り・下りも可能な場所）	・クロスカントリーコース	など

表13, 利用したい外部施設・場所・地形について

各学校において、陸上競技部の人気度についての質問結果は以下の通りとなった。

指導者区分	人気がある	普通である	人気はない
中学校	11	26	7
高等学校	5	31	13

表14, 陸上競技部の生徒への人気について

最後に、「競技力向上に必要な要素」についての回答結果は以下の通りとなった。

項目	中学校	高校	指導者の熱意	23	26
選手の素質	16	21	指導者への支援	1	1
選手の気持ち	37	42	練習環境	14	24
選手の家族環境	6	1	学校環境	5	8
選手の経済的な環境	1	1	陸連などからの情報提供	2	1
指導者の知識	23	19	その他	2	2

表15, 競技力向上に必要な要素について

5. まとめ

国体出場県選手の高校生は県が取り組んだ「国体ターゲットエイジ強化事業」に選ばれて小学校高学年から中学生時代まで多くの県内指導者からのアドバイスを受け練習を重ねてきた。その中には校種を越えた協力や連携、情報の共有など選手の可能性を高めるための取組みが行われた。今回の調査の中でも新居浜市東雲競技場に見られる中学校・高校の練習場所共同使用や市の利用無料の援助、また同様な状況は西条市ひうち競技場でも見られた。施設の強化の進む先進学校の全天候走路施設も長期にわたって有望な選手を輩出する結果に直結していると思われる。しかし、施設に恵まれなくとも指導者の工夫や近隣施設の効率的な利用で補うことができていることも現実であり各校の先生方の努力には頭が下がる。今後に向けて希望することは、昭和55年の全国総体開催を期に松山市内から郊外に移転した陸上競技場施設と同等な全天候型走路路を持つ施設が野球・競輪・水泳・テニス・武道などに特化している松山市市坪、松山中央公園付近にあれば多くの選手を抱える松山市内の近隣中学・高校の大きなプラスに働くと考える。