全員で取り組む競技力向上

～地域・ＯＢ・連盟と連携して取り組む強化～

秋田県大曲農業高等学校
高川　健悟

１．はじめに

（１）秋田県の運動部活動の現状

スポーツを秋田の活力と発展のシンボルとし、スポーツを通じた秋田の元気づくりと地域の活性化、生涯を通じた豊かなスポーツライフづくり、競技力の向上など、スポーツ振興を県民運動として展開するとともに、スポーツ王国復活に向けた取組を強化するため、平成２１年９月２日に「スポーツ立県あきた」を宣言した。現在「スポーツ立県あきた」推進のためにさまざまな施策を考え取り組んでいる。しかしながら運動部活動については、活動加入率は若干ではあるが増加傾向にあるものの加入生徒数は少子化等の影響で減少しているのが現状である。秋田県のスポーツ振興において高校生運動部活動への期待は非常に大きい。国体においても少年種目の得点がほとんどを占めている。また、近年の少子化による生徒減により、部員数が減少し、運動部活動が成り立たなくなってきていることも事実である。このことは部活動の活性化のみならず本県の競技力向上に関わる重要な問題である。

【秋田県の高等学校・生徒の推移：表１】　（全日制公立）

年度	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29
学校数 (分校含む)	55	51	51	50	49	49	47	47
生徒数	26,229	25,575	24,993	24,220	23,575	23,091	22,370	21,724

※秋田県学校統計より

（２）自転車競技における競技人口と競技力向上について

本県自転車競技においても（１）で述べたように少子化の影響を少なからず受けている。加えて秋田県内で自転車競技部を有する高校は、４校と少ないのが現状である。人気マンガなどの影響により、全国的に見ると徐々に増加傾向となっている競技人口であるが、本県では、減少傾向が改善していない。また、高校生から自転車競技を始める生徒がほぼ全てである。スタートラインが全員同じという利点もあるが、全国の幼い頃から自転車競技を行ってきた選手との差を縮め、全国大会で戦うことができる選手を育成することが必要である。

少子化の影響も受け、今後も大幅な競技人口増加はなかなか望めない現状の中、数少なくなってきている生徒の中から１人でも多く自転車競技に関わってもらうとともに、様々な競技から転向してきた生徒を３年という短い期間で強化し、活躍する選手を育成していきたいという思いから研究を行うことにした。

【秋田県内各校の自転車競技部部員の現状：表２】　（単位：人）

高校名			能代西高校	六郷高校	大曲農業高校	大曲農業太田分校
部員数	１年	男子	2	3	6	1
		女子	0	2	2	0
	２年	男子	0	2	2	0
		女子	0	0	0	0
	３年	男子	1	2	5	1
		女子	0	0	0	0
	計		3	9	１５	2
					合　計	２９

（３）自転車競技の活動拠点（秋田県仙北郡美郷町、大仙市）

秋田県仙北郡美郷町および大仙市は過去､オリンピック選手を輩出するなど以前より自転車競技に対して、熱意を持って取り組んでいる地域である。本校自転車競技部も過去全国優勝を成し遂げ、数多くの競輪選手を輩出している。現在は競技人口の減少や競技成績の低迷に悩まされているが、自転車競技を支える力強い土壌を持つ地域である。この現在眠っている地域の特性や力を活用するために、よりよい関係構築、システム作りを研究の主たる目的とした。

２．研究の目的

近年、本県自転車競技は、ジュニア世代の競技人口の減少している（表２参照）とともに、インターハイ・国体などの全国大会での入賞から遠ざかっており、競技人口の拡大と競技力の向上が課題となっている。また高校部活動顧問に自転車競技の専門性を持った顧問がいない。これらの現状から競技人口拡大と競技力向上を両輪ととらえ次の課題に対する研究を行った。

（１）専門性を有する秋田県自転車競技連盟（以下「連盟」と略す）と連携した練習システムの構築
　　連盟主催朝練習と放課後練習の連携のとれた実施。長期練習計画の作成と実施
（２）地元自転車ショップとの関わりを密にし、早い段階での自転車競技への興味喚起
　　小中学生の自転車競技への導入となる場の設定。情報交換
（３）県体育協会および保健体育課と連携した自転車競技体験会
　　年１回実施。今年度より年２回実施。中学生に自転車競技を知ってもらう。

これらの活動を通して、競技人口の増加と競技力向上の推移を確認し、地域全体で取り組むことができるシステム構築を目指す。

３．研究の方法

（１）専門性を有する連盟と連携した練習システムの構築

現在、本県教員には自転車競技の専門性を持った指導者はいない。その中で３年という短い期間に充実した練習を行い選手の競技力を向上させるために、連盟と連携し、専門性を有する指導者を外部から獲得する手段を模索するとともに、指導に関するアドバイスを受けることや、多くの方から指導を受ける場面を作ることなどの取り組みを行った。

①プロ選手をテクニカルアドバイザーとして招聘（平成２８年度冬より）

現在、本県教員には自転車競技の専門性を持った指導者はいない。その中において、本校は、秋田県高等学校強化拠点校事業（以下「拠点校」と略す）の指定を受けており、年間１５０万円の助成を受けている。その取り組みの中で、高い専門性を有するプロ選手を招聘し、指導を受けるとともに練習メニューの構築にアドバイスを受けた。

【選手紹介】　佐藤朋也選手　８９期　大曲農業高校卒
　　平成９年国民体育大会ポイントレース優勝

②連盟主催の朝練習との連携（過去より継続）

本県では、以前から連盟主催の朝練習が周２回実施されている。時間は朝５時から６時３０分までの１時間３０分である。放課後のみでは練習時間の確保が難しくなってきている現状とともに、競技場で練習のできる貴重な時間の確保、教員の多忙化の解消など様々な効果があった。遠方からの参加

が難しいことや、任意での参加のため、参加しない選手がいることなど課題はあるが、朝練と放課後の学校単位の練習を連動させることでより効果的な練習となるよう連盟と話し合いを持ってメニューを構成した。

（２）地元自転車ショップとの関わり

これまで秋田県仙北郡美郷町および大仙市は、競技場を保有するなど自転車競技に力を入れてきた地域である。しかし、ロードレーサーやトラックレーサーなどを主に扱う専門店はなかった。そこで連盟事務局長が競技用自転車の専門店を平成２９年に開設した。自転車店ベンガの開設により、これまで自転車競技とは縁遠かった小中学生にとって、競技用自転車と触れる機会を作っていただくとともに、自転車競技の普及啓発活動を行っていただいている。この自転車店と連携し、次のような取り組みを行っていただいた。

①小、中学生へのロードレーサーの紹介やイベントへの参加

随時、訪れた小中学生へのロードレーサーの試乗会を実施していただくとともに、平成３０年には連盟を主体とし、美郷町にも協力をいただいて、ロードレース大会「美郷ラベンダーカップ」を開催することができた。

②情報の提供

訪れる小中学生のニーズを確認することや、後述する自転車競技体験会のチラシを配布していただくなど情報の発信拠点として活用させていただいた。

（３）秋田県体育協会および保健体育課と連携した自転車競技体験会

秋田県体育協会、秋田県高等学校保健体育課においても自転車競技普及のためにご助力をいただいている。そのもっとも最たるものが中学生競技自転車試乗会である。平成２７年度より事業を開始し、今年度で４回目を迎える。認知度の低い自転車競技を知ってもらい、高校進学後の部活動選択の一端に加えてもらうことを目的として、県内すべての中学校に案内を出し、参加者を募って、自転車競技に興味を持っている中学生の発掘を行った。また、昨年度までは年１回の実施であったが、今年度は全県新人大会の見学も兼ねた体験会を実施し、年２回体験会を行うことで、これまで日程が合わず、参加することが出来なかった生徒への参加機会を増やし、実施することとした。

上記の成果を検証するために「体験会参加者の推移、部員数の増減を比較検証する。」「競技テストの実施」「大会結果の比較」を行う。

４．研究の結果と考察

（１）専門性を有する連盟と連携した練習システムの構築

①プロ選手テクニカルアドバイザー招聘

平成２８年度の冬期間から試験的に練習に参加していただき、平成２９年度より本格的に実施となった。平成２９年度は４月～翌３月までの期間において１４０日間練習指導に当たっていただいた。平成３０年度も４月～８月末の期間で５２日間指導をいただいた。

【ワットバイク練習の様子：図１】

特に本県は降雪地帯であり、冬期間の練習に苦慮していたが、適切なアドバイスをいただき効果的な練習を行うことができた。次の表は冬期間におけるワットバイクを使用した競技テストの結果である。

【本校部員の体力測定結果：表３】

回	年	月	日	基礎項目		テスト項目							体重当たり仕事量					
				身長	体重	ウエイト			ワットバイク				ウエイト			ワットバイク		
						ベンチプレス (kg)	スクワット (kg)	デットリフト (kg)	MAX(W)		5分 (W)	20分 (W)	ベンチプレス (kg)	スクワット (kg)	デットリフト (kg)	MAX(W)	5分 (W)	20分 (W)
1	29	10	7	165	65								0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2	29	11	27	165	65						288	253	0.00	0.00	0.00	0.00	4.43	3.89
3	30	1	8	165	65	85	110	120	1317	133	323	270	1.31	1.69	1.85	20.26	4.97	4.15
4	30	2	10	165	64.6	85	110	125	1430	136	338	297	1.32	1.70	1.93	22.14	5.23	4.60
5	30	3	7	165	65	80	130	120	1419	134	342	265	1.23	2.00	1.85	21.83	5.26	4.08

【本校部員の過去３年間の大会入賞成績：表４】　（単位：人）

	東北大会		インターハイ		全国選抜
	個人	団体	個人	団体	個人
平成２８年度	2	0	0	0	1
平成２９年度	2	1（4位）	0	0	1
平成３０年度	2	1（優勝）	0	0	

上記のように冬期間であっても効果的な練習を実施することで能力の向上が見られた。また３月に行われた全国選抜大会での入賞を果たすなど本県での雪との戦いにおける、一つのモデルケースを作ることができた。

また、プロ選手によってもたらされる効果は、練習効率の向上だけではなかった。プロとしての心構えや練習に取り組む姿勢の指導など、選手の精神面での成長を促すことができた。また、一緒に練習を行っていただくことで、プロ選手の１つの練習にかける思いを目の当たりにし、大きな意識向上をもたらすことが出来た。併せて、これまでの練習では実際にプロ選手と合同で練習することはあまりなかったが佐藤コーチが周囲の選手に声をかけてくださり、合同で練習を行うことができる機会が増加した。

今回のテクニカルアドバイザー招聘の主な目的は練習システムの構築であった。その成果も得ることができたが、それ以外にも、意識を向上させることや、高校卒業後の進路としての進学やプロ志願など選手の意識を向上させる上でも大きな効果のある取り組みであった。

②連盟主催朝練習との連携

朝練習においては、入学後初めて自転車競技に取り組むこととなる新入部員に対して大きな効果を得ることができた。基本的にほとんどの練習を道路でのロード練習に充てている本校の練習メニューであるが、朝練習に参加し、競技場での練習を補填することで、入学後初めての大会である全県総体において、全体的なタイムの向上が見られた。次の表は過去３年間の全県総体での１ｋｍタイムトライアルの比較である。

【１年生部員の全県総体での１ｋｍタイムトライアルの比較】

年度（１年部員数）	平均タイム	最高タイム	最低タイム
平成２８年度（５名）	１分２６秒６６８	１分１８秒７００	１分３２秒２５９
平成２９年度（２名）	１分２０秒３３５	１分１７秒８１０	１分２２秒８６０
平成３０年度（６名）	１分２５秒９７７	１分２２秒０９６	１分２８秒５６０

（２）地元自転車ショップとの関わり

①小、中学生へのロードレーサーの紹介やイベントへの参加

これまで、美郷町および大仙市ではロードレースの大会などは開催されておらず、ロードレースに参加するには、他県まで行かなければならなかった。しかし、今年度地元でのロードレース大会を実施することができた。雨天の中での実施となってしまったが、多くの選手が出場し、たくさんの方々が観戦していた。本県選手も多数参加した。その中には、女子の出場や中学生選手の出場も見られた。これまで、知らなかった人が自転車競技を知り、普及のためには大きな効果のある大会だったと感じた。また、これまで知りえなかった中学生選手の存在を確認することができた。

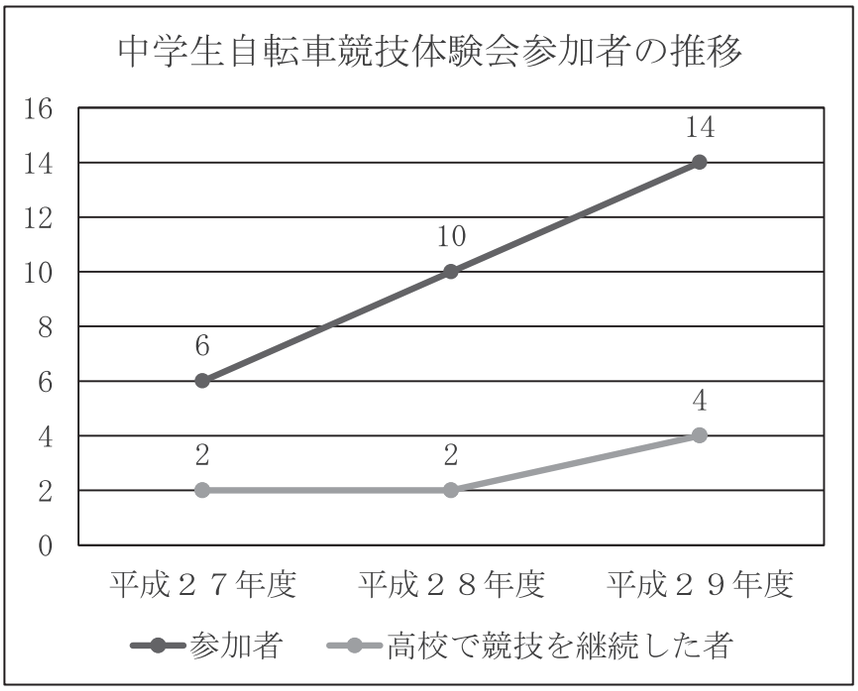
【ロードレースの案内:図２】

②情報の提供

高体連で行っている自転車競技体験会の案内チラシを自転車店で販売していただくことで、開設した平成２９年度の体験会の参加者は大きく上昇した。直接中学校への案内だけでなく、興味を持って訪れる自転車店を活用することによって、参加者が大きく向上した。

（３）秋田県体育協会および保健体育課と連携した自転車競技体験会

平成２７年度より実施している中学生自転車競技体験会であるが、今年度４回目を迎える。年々参加者が増加しており、徐々に中学生に浸透してきている。また、この体験会に参加した生徒から高校での自転車競技部への入部者が出ており、減少傾向となっているジュニア層の獲得に寄与している。今年度は１０月に実施予定であるが、中学生の参加機会を更に増やすとともに、実際競技を行っている姿を見てもらいたいという思いから、昨年まで実施していた体験会に加え、全県新人大会の際にも体験会を実施することとした。



【中学生自転車競技体験会参加者の推移：図３】

５．まとめ

上記の活動を通して、様々な機関や地域との協力関係を構築することができた。本県自転車競技部顧問には自転車を専門としている顧問がいないことから多くの方々の協力を得るために、このような様々な取り組みが実施されたように思われる。そして、その取り組みにより選手の競技力の面でも選手の確保の面でも徐々に成果を出すことができるようになってきていると感じる。今後もこれらの取り組みを継続して、競技力の向上、選手確保を行って行くとともに、新たな取り組みも模索していきたい。

本研究を通して、秋田県仙北郡美郷町、大仙市は自転車に対して強い思い入れがあり、様々な協力を得られる土壌を持っていることを実感した。その自転車どころであるこの地域の自転車競技をさらに発展させ、自転車を通して秋田県自転車競技を盛り上げてくれる人材を育成していきたい。

今回培った、様々な機関や人々との関係性を大切にして今後、本県自転車競技のさらなる発展を目指して尽力していきたい。

【参考文献】

・秋田県学校統計