

## 『部活動の普及と発展』

～投てき競技の合同練習会による競技の普及と部活動の活性化～

神奈川県立百合丘高等学校  
小白井 博志

## 1. はじめに

### (1) 投てき競技とは

投てき競技には、男女共に砲丸投げ、円盤投げ、槍投げ、ハンマー投げの4種類がある。極限まで鍛えあげた肉体を駆使し、投てき物を有効規格内へより遠く飛ばした選手が勝者となる競技である。日本では、室伏広治選手がアテネ五輪での金メダル獲得を筆頭に長年、世界の舞台で活躍をしてきたハンマー投げの認知度が高い。近年は、槍投げも世界大会での入賞がみられるようになっているが、その他の種目では依然として世界との差は大きい。

投てき物の重量は、高校生用でそれぞれ、砲丸(男6kg、女4kg)・円盤(男1.75kg、女1kg)・槍(男800g、女600g)・ハンマー(男6kg、女4kg)である。これらの投てき物が高校生の競技力で、砲丸(10~17m)・円盤(30~50m)・槍(40~70m)・ハンマー(30~60m)以上の距離を飛行する。

## 2. 研究の目的

本研究では、神奈川県で2005年度より開催されている、投てき競技に絞った強化練習会(通称:投てき練習会)の取り組みについて、競技力の向上や指導者育成、競技者数や競技環境の拡大にどのような影響を与えたかを調査した。

## 3. 研究の方法

- ・練習会開催以前以後の競技結果の分析、考察
- ・選手、指導者へのインタビュー調査

※陸上競技の特性上、競技結果が個人の能力に左右されることは避けられないが、練習会参加の影響の大きいと思われるものを抜粋して考察した。

## 4. 結果と考察

### (1) 神奈川県の投てき界の現状

#### ① 練習環境

投てき競技は、高重量の投てき物が、数十メートルもの距離を広範囲に飛ぶという競技特性を持つ競技である。近年でも全国の高校で死亡事故、負傷事故等が毎年のように起きている現状がある。神奈川県は、面積に対して高校数も多く、各校のグラウンドの広さが充分に確保できない。そのため、投てきの選手を抱えていても自校で、は危険という理由で実際の投てき練習が不可能である学校が多く存在する。投てき練習が可能だったとしても他の部活動との兼ね合いから、週1~2回の実施に限られる学校が大多数を占める。

#### ② 指導者の不足

投てき競技は、指導者が投てき競技を経験していないと指導しにくい側面がある。陸上競技の中でも短距離、長距離、跳躍等の他種目と大きく異なる技術体系をしているからである。自分の体を操るだけでなく、投てき物に力をいかに伝達できるかという部分の技術が競技結果を大きく左右する。また、陸上競技の他種目に比べ、「高重量を用いた筋力トレーニングに関する知識が必要になる」、「安全な投てき空間を確保するために他の種目の選手と練習時間をずらさなければならない」等の課題もある。そのため、陸上競技部の顧問であっても投てきを指導できない、諸般の事情によりできないという現状がある。

#### ③ 選手の一極集中

②の指導者不足と関連し、投てき専門の指導者がいる学校に選手が集まる傾向にあった。投てき競技の中でも砲丸投げを除く3種目は、関東圏では高校年代から本格的に競技が開始される。「投てき専門の

指導者が勤務していない」「投てき競技ができる環境がない」といった状況の中で、新たな投てき競技に触れることができず、競技の裾野が広がりにくい現状があった。さらに指導者の不在は、基本の技術を身に着ける時期の練習が不十分になってしまうことや、我流で間違った技術を身に付けてしまうといった事態を引き起こしている。

#### ④ 競技力の低下

1998年の「かながわ・ゆめ国体」が終わってからの2000年代初期～中盤にかけて、投てき種目の神奈川県代表のインターハイでの入賞が男女ともに0人という期間が数年続くなど苦戦をしいられた。

#### ⑤ 冬季練習

シーズン競技である陸上競技の中でも、投てき競技は冬季練習の重要度が極めて高い。投てき練習を繰り返す投げ込みと共に、高校生という身体が最も成長する時期に適切な筋力トレーニングを行い、投てき物の重量に負けない身体を造りあげる必要があるからである。必要なトレーニングは、単純なウエイトトレーニングの他に、動きの連動性を高めるためのサーキットトレーニングや各種目の動きに合わせた技術トレーニング、メディシンボールを用いた投てき練習など多岐に亘る。それらを継続し、高い強度でオフシーズンの期間に取り組み続けることは、指導者が不在では困難といえる。

### (2)投てき練習会の発足

様々な問題を抱えていた神奈川県の投てき界の現状を打破すべく、2005年冬に投てき練習会が発足する。発起人は、それまで神奈川の投てき界の強化に携わり牽引していた3名の先生方である。

- ・竹澤安博教諭(当時、県立金井高校→現、星槎国際高校)、
- ・斎藤高志教諭(当時、県立相模原高校→現、県立元石川高校)、
- ・二宮祥浩教諭(当時、県立商工高校→現、県立上溝高校)

(それぞれがインターハイ、国体、日本ユース、ジュニア選手権(当時)の優勝者、入賞者を多数輩出し、高校優秀指導者賞を受賞されている。)

それまでも試合や国体、高体連の強化合宿等で顔を合わせていた3名の会話の中で、

『自分たちの持っている指導のノウハウを共有したら、もっと強い選手を輩出できるのではないか』

『投てきの競技特性上、技術練習だけでなく、トレーニングも継続的に行えば、神奈川県の選手の強化につながるのではないか』

『門戸を開いて競技に触れる機会を作れば、競技の裾野の拡大につながるのではないか』

という話を繰り返し、投てき競技に絞った強化練習会を継続して開催できないかという機運が高まった。各校の練習や指導者の確保、会場の手配等の諸問題をクリアし、2005年冬に第一回投てき練習会が藤沢市にある県立体育センター陸上競技場で開催された。

投てき練習会を開催していくにあたって最大の目標を

『神奈川の6位を関東の6位に！そして全国の6位に！！』と設定。

この目標の達成のために投てき練習会の開催にあたっての基本理念を次のように定めた。

- ・選手同士が切磋琢磨し競技力を高める場にすること。
- ・トップの個人を強化するだけでなく、これから本格的に投てきを学びたい選手や自校に指導者がいない生徒の基礎指導から行うこと。
- ・指導者の育成を行うこと。
- ・投てき技術だけにこだわらず心・技・体すべてのトレーニングを行うこと。

第一回からの数年間は、指導者側の求めるトレーニングに選手の体力が全く追いつかず、投てき練習の本数が全く積めない、効果的なトレーニングが行えない等の問題や練習会自体からの脱落者も少なくなかった。数年間の試行錯誤のなかで練習会の前半の期間を基礎鍛錬期に充て、筋力・体力トレーニングの期間とすることで、投てきの練習に耐えることができるようになるなどのノウハウを構築。毎年、トレーニング方法、時間等に改良を加えていった。少しづつではあるが、神奈川県全体で強化するという基盤が築かれていたが、依然として底辺の拡大とトップ選手の強化、双方のバランスを保っていくことは大きな課題であった。

### (3)投てき練習会の拡大

継続して練習会を開催するうえで練習場所の確保は大きな課題であったが、竹澤教諭が勤務していた金井高校グラウンド、2010年に異動した瀬谷西高校グラウンドを練習拠点として使用させていただくことで解決を図った。また、2008年からは、投てき練習会の取り組みが、神奈川陸上競技協会の強化事業と認められ強化費が支給されるようになった。これにより、有料の施設である日産スタジアムの投てき練習場が年間に複数回、占有で使用できるようになった。この結果、より専門的に長時間投てき練習をすることが可能になった。

(日産スタジアム投てき練習場には、槍投げ用の助走路が常設されている、実際の競技場の規格の投てき用ゲージが使用可能である、砲丸用サークルが2つある、複数の種目が同時に安全な管理ができる広さがある等のメリットがある。)

近年は、各年11月から3月までの毎週末に実施するサイクルが出来上がり、(定期テスト期間や県立高校の入試期間を除く)年度によって多少の誤差は生じるが各年15~20回の実施になった。実施日によつては100名を超える選手が集まるようになった。

近年のおもな練習内容・スケジュールは、

午前→全体でのサーキットトレーニングや筋力トレーニング、ダッシュ等

午後→各投てき種目に分かれての投てき練習、専門的な技術練習、補強トレーニング

とすることで練習量・投てき量を確保し実践的なものとした。

### (4)投てき練習会による普及効果

#### ① 参加人数の増加

投てき練習会も初期は、発起人の先生方の勤務校と数校の選手から始まったが、現在は、全県から常時20校以上の学校から生徒が参加している。これは、神奈川県の強化事業として行っているという側面もあるが、13年間途切れることなく毎冬行ってきたことで、一定の認知が得られたからである。

指導者や現役選手の中からの肯定的な意見で一番多いのは、『投げる機会と場所があるのがありがたい』というものである。投てきの醍醐味は、やはり実際に投げた投てき物が遠くに飛ぶところにある。1週間に1回でもその感覚が得られるだけで、投てき練習会に参加する意義があり、普段の学校における練習のモチベーションの向上につながるというものであった。

また、投てきの選手が一人だけという状況の学校も多く、『同レベルの選手と一緒に練習できること』『トップ選手と一緒に練習することで、そのレベルを体感できること』などのメリットを感じているという意見も多い。

現在では、県大会の入賞者の約8割を投てき練習会の参加者から輩出するようになっている。

## ②競技結果からみる普及、底辺の拡大

(表1) 神奈川県6傑の3年間分の比較

年度	2017	2016	2015	平均値	2005	2003	2002	平均値
女砲丸	1位	13m97	12m84	12m96	11m81	11m74	12m33	11m96
	6位	11m08	11m24	11m38	10m85	10m85	11m22	10m97
	6傑平均	12m03	11m91	11m77	11m90	11m19	11m18	11m57
女円盤	1位	44m33	41m32	39m44	41m69	35m75	40m38	38m07
	6位	35m59	35m95	34m35	35m29	33m91	36m68	34m92
	6傑平均	39m05	37m98	37m14	38m06	35m00	38m45	36m92
女槍	1位	43m85	46m49	45m48	45m27	47m68	47m31	44m73
	6位	40m88	40m26	41m73	40m95	41m42	39m57	37m19
	6傑平均	42m28	41m88	44m33	42m83	44m22	42m55	41m28
男槍	1位	60m23	59m46	63m79	61m16	62m75	61m11	60m62
	6位	56m78	55m76	56m59	56m37	54m78	54m12	54m11
	6傑平均	58m56	57m05	58m44	58m02	58m30	56m95	56m54

※男子砲丸・円盤・ハンマー投げについては2006年の投てき物の重量規格変更により比較不可

表1の通り投てき練習会開催前後3年分の神奈川県6傑の数値を比較検討した。各種目の1位、6位、6傑平均の平均値を比べてみると12項目のなか10項目で投てき練習会後のほうが上回っていることがわかる(網掛け部)、特に、6位の数値はすべての種目で練習会開始後に向上している。これにより相対的に底上げが図れていることがわかる。

### (5)競技面の特筆すべき成果

#### ① インターハイ1, 2位

2012年の新潟インターハイにおいて、県立麻溝台高校の柿島選手と平塚学園高校の服部選手が男子やり投げにおいてワンツーを成し遂げた。投てき練習会が始まって以降、インターハイを制覇したのはこの槍投げだけである。二人ともインターハイの舞台で大幅に自己ベストを塗り替えての快挙であった。当時の記事にもお互いの存在が刺激になったという記述があり、冬季の練習会からお互いの存在を意識しあった結果であった。

#### ② 関東大会1~6位独占

2011年、千葉県で行われた南関東大会の女子円盤において練習会設立当初の目的の一つが達成された。女子円盤投げで神奈川県選手が1位~6位を独占したのである。(高校の陸上競技では県大会の1~6位がブロック大会へ進出し、ブロック大会の1~6位がインターハイへ進出するシステムになっている。) 東京、千葉、神奈川、山梨がそろう南関東大会は全国屈指の激戦区と知られ、勝ち抜くことは容易ではない。その中の1~6位の独占は快挙である。南関東大会の男女あわせた全種目の中でも、この10年で達成したのは、この年の女子円盤投げだけである。関東大会の場で自己ベストを更新し、試合の最終局面では『この6人でインターハイに行く』という思いを全員が共有していた点など、まさに冬季練習から練習会の場で切磋琢磨してきた成果が如実にでた結果といえる。6名の学校には、円盤投げ専門の指導者がいなかったことも、この快挙が練習会の大きな成果であることを裏付けている。

#### ③ 女子円盤投げ過去12年間で11回3人以上インターハイへ出場

女子の円盤投げでは、今年度から過去12年間で11回3人以上がインターハイへ出場しているという結果がでている。これは投てき練習会開始前後では大きく数値が異なる。関東圏では、円盤投げは、

高校から本格的に競技が開始される種目である。また、ターンによって生まれる遠心力を使って円盤を遠くに飛ばすという競技特性上、円盤へ正しく力を伝える技術の習得が必要になる。よって早い段階から専門の指導者に正確な技術を学び、継続的に練習を継続していくことが、他の種目よりも重要視され、投てき練習会による成果のひとつといえる。

#### (6) 中学校との連携から生まれた特筆すべき成果

##### ① 松井俊樹選手(県立瀬谷西高校)男子円盤投げ高校新記録樹立

松井俊樹選手が、2014年9月に男子円盤投げで高校新記録を樹立した。松井選手は、砲丸投げの選手であった相模原市立大野南中学校2年生の頃から投てき練習会に参加し、高校生と同じトレーニングを行った。さらに、神奈川県の中体連では実施されていない円盤投げのトレーニングに中学生の頃から触れたことにより、高校への移行もスムーズに進み、1年時からインターハイ出場、2年時からはインターハイをはじめ、国体、日本ユース選手権等、主要大会で入賞を重ねた。高校3年時には、非常に高い技術を身につけた状態で史上最高レベルといわれたインターハイで3位入賞。国体の調整試合として出場した大会で54m26cmの高校新記録(当時)を樹立した。今年度は、大学4年生となり関東インカレの男子円盤投げでも優勝を果たしている。

##### ② 山内愛選手(県立小田原城北工業高校)女子槍投げ高1最高記録樹立、高3インターハイ3種目入賞

山内愛選手は、渋沢中3年時に砲丸投げで全国中学選手権を制するなど活躍していた。中3の冬から投てき練習会に複数回に参加することになり、槍投げや円盤投げ等の種目の練習に励んだ。その結果、高校1年時から3種目で関東大会に進出、秋には槍投げで50m81cmの高校1年歴代最高記録を投げ、全国トップクラスの選手に成長する。高校3年時には、インターハイで砲丸3位、円盤4位、槍投げ2位と3種目入賞を成し遂げる。現在は長谷川体育施設陸上部に所属し、トップ選手として活躍する山内選手自身の類まれなるポテンシャルは言うまでもないが、槍投げでの1年時からの活躍などは、練習会に早期から参加したことにより移行が上手くいった成果といえる。

#### (7) 指導者育成

##### ① 若手指導者の育成、ノウハウの共有

各先生方が、自分の持てるノウハウやスキルを出し惜しみすることなく共有しているので、指導者にとっても種目ごとで違う練習法やトレーニングを学ぶ場となっている。特に補強のトレーニングの種目は、毎年、最新のものが披露されることが恒例行事となっている。

##### ② 川崎市立橘高校、平塚学園高校の躍進

両校ともインターハイへの進出多数の実力校であるが、投てき練習会開始後、投てき競技でも確実に実績を伸ばしている。市立橘高校に関しては、練習会参加後の2009年以降、県大会の投てき種目での入賞者は男女合わせて23名にのぼり、毎年結果を残し続けている。平塚学園高校に関しては、前述した槍投げの服部選手はもちろん、近年は、女子の選手層が非常に充実し、全国大会での上位入賞を続けている。(今年度のインターハイでも中務真衣選手が女子ハンマー投げで4位入賞、大迫晴香選手が女子砲丸投げで5位入賞という結果をのこした。)特筆すべきは、橘高校の山崎先生も、平塚学園高校の井上先生も元々は投てき競技専門の指導者ではないという点である。両先生とも合同練習会に欠かさず参加され、指導のポイントを理解していくことで、自校生徒の指導の際に練習会で培った力を発揮された。合同練習会を継続する中で指導者が育成され、安定した成績を残していることも大きな成果として挙げられる。

## (8) 投でき練習会の今後の課題

### ① 指導者の新陳代謝、世代交代

練習会を立ち上げていただいた3名の先生をはじめ、初期の練習会を支えていただいた指導者の先生方は、5年以内にほとんどの方が定年を迎える。それを見越して2年前から練習会の実質的な運営を【県立茅ヶ崎西浜高等学校の河野佑太先生を中心とした】20代、30代の教員が引き継いでいる。さらに投でき練習会から巣立った選手達が、大学、社会人での競技経験を経て指導者として参加してくれている、各高校への帰属意識だけでなく『チーム神奈川』『練習会育ち』という意識を選手一人ひとりがもつてくれるような指導を継続していくことが求められる。

### ② 強化と普及のバランス

投でき練習会開催時からの課題であるが、練習会には初心者からインターハイで勝負するために来る選手までが混在している。モチベーションも各顧問から『行ってきなさい』と言われてとりあえず来ているレベルから、自らの意思で上位大会に進むために技術を学ぶために来ている者まで様々である。

指導者の数も限りがあるため、一斉練習の形をとる場合もあり、選手個々の課題にすべてで対応しているわけではない。また、毎年開催している弊害として『練習会にきた日だけやればいい』という負の意識が生じているという声も聞こえてくる。あくまでも大切なのは、自校に戻ってからの練習や自らの投できへの課題を探求していくことであるが、毎年開催しているということ自体がマイナス面を生じさせているのかもしれない。練習会開催後のインターハイ入賞データを見ても、普及に重きをおいているということを浮き彫りにしている。

### ③ 中学校との連携

近年では、神奈川県の有力選手の県外への流出が多く見られるようになっている。投できでも中学校で実績をあげた選手が、圧倒的な実績を誇る東京の高校へ進学することが目立っている。選手自身が最も伸びると思う環境で競技をしてくれることが前提ではあるが、神奈川県で指導するものとしては神奈川県で強くなる環境を整えていくことが必要であると考える。新しい試みとして、中学生向けの練習会を昨年より企画、運営している。指導者として練習会に参加してくれた高校生(主に3年生)、OBにも加わってもらい中学生から槍投げや円盤投げ、ハンマー投げ等の新しい投でき競技に触れる機会を提供している。

高校生や高校の指導者と交流することで、神奈川で競技を続けたいと思う中学生や続けさせたいと思う保護者、中学校の指導者の方が増えていくように、練習会の知名度を高めるとともに連携の機会を増やす必要がある。

## 5. おわりに

今回、部活動の普及というテーマの中で、自らが携わる投でき練習会について振り返り考察してきた。強化と普及、どちらかをとればどちらかが立たないということではなく、その両輪が合わさればその効果はより高いものとなり、どちらにも好影響を与えていくことが客観的にとらえられた。今後は、部活動を取り巻く環境の変化がより大きく起こり、現状のスタイルで練習会を開催していくことは困難になっていくことも考えられるが、その中でも『チーム神奈川』『神奈川の6位を関東の6位に！そして全国の6位に！！』という練習会の理念を指導者、選手一人ひとりが持つことで、競技力の向上、部活動の活性化の輪は広がっていくと確信している。